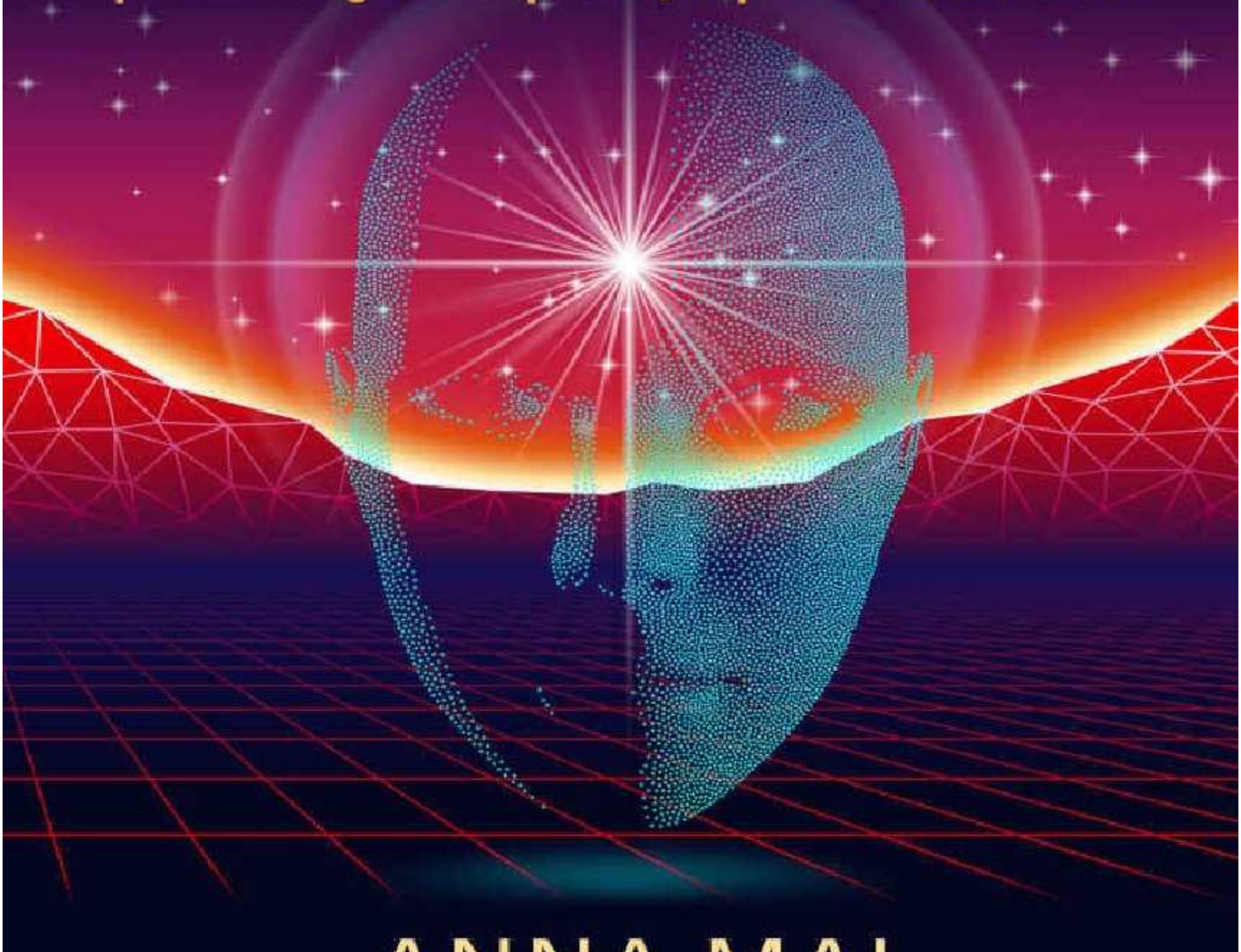
ABRIR EL TERCER OJO

Técnicas efectivas para abrir el tercer ojo, purificar la glándula pineal y expandir la conciencia



ANNA MAI

ABRIR EL TERCER OJO

TÉCNICAS EFECTIVAS PARA ABRIR EL TERCER OJO, PURIFICAR LA GLÁNDULA PINEAL Y EXPANDIR LA CONCIENCIA

de

Anna Mai

CONTENIDO

ABRIR EL TERCER OJO

Información legal

Introducción

1. ¿Qué hace realmente la glándula pineal?

2. ¿Qué tiene que ver la glándula pineal con el sistema de chakras?

3. ¿Qué ventajas tiene una glándula pineal activada?

4. ¿Qué impide que la glándula pineal funcione?

5. ¿Cómo puedo saber si mi glándula pineal está funcionando?

6. ¿Cómo puedo abrir mi tercer ojo?

- 6.1 Métodos para la limpieza
- 6.2 Métodos de activación
  - 6.2.1 Meditación
  - 6.2.2 Alegría
  - 6.2.3 Sonido
  - 6.2.4 Ejercicios de vibraciones
  - 6.2.5 Mirar al sol (Sungazing)
  - 6.2.6 Yoga
  - 6.2.7 Cristales curativos
  - 6.2.8 Aceites esenciales

7. ¿Cómo evitar las calcificaciones?

8. ¿Qué pasa cuando despiertas?

Epílogo

Material fotográfico

Edición

INTRODUCCIÓN

Gracias por su confianza y la compra de este libro. Debe servir como una guía para su despertar espíritu. Paso a paso, aprenderá técnicas efectivas para abrir rápidamente su tercer ojo, limpiar y desincrustar su glándula pineal, despertando su mente y su conciencia.

Desde la antigüedad, el tercer ojo ha sido adorado por diferentes culturas como un órgano de percepción extrasensorial, como una ventana a otras dimensiones y como el asiento del alma - ya sea por las antiguas escuelas de misterios del antiguo Egipto, los chamanes en el Tíbet, de druidas celtas o en el budismo... de acuerdo con diferentes nombres. También es conocido como el sexto chakra o chakra Ajna (según la tradición védica; ajña = percibir) o chakra de la frente, la ventana de Brahma (Hinduismo), Ojo de Horus (Egipto), tercer ojo (China), Niwan Palace (Taoísmo) o asiento del alma (Descartes). También se llama la puerta de entrada a la sabiduría. Nos conecta con el mundo espiritual y nos permite percibir cosas que están fuera de la percepción habitual de nuestros sentidos.

Orgánicamente, el tercer ojo de la glándula pineal, o "epífisis" latina ("glándula pineal" en inglés) puede conseguirse. El biofísico alemán Dieter Broers habla en sus conferencias sobre un "*órgano cerebral que solo nos hace humanos*". La glándula pineal es el conductor, el principal generador de ritmo, que registra y coordina todas las demás glándulas, como si estuviera en una enorme orquesta.

Esta diminuta glándula del tamaño de un grano de arroz se encuentra en el centro de nuestro cerebro. Sin embargo, no es

responsable de nuestras mentes, sino de las "moléculas superiores", los estados superiores del ser del plano espiritual, especialmente para los aspectos espirituales del hombre.

Es el órgano que refleja nuestra sabiduría interna y, por lo tanto, la capacidad de dominar todos nuestros desafíos cotidianos conectando cuerpo y mente y conectándonos al mundo espiritual y permitiéndonos percibir cosas que están fuera de lo común. Percepción por nuestros sentidos.

Al abrir el tercer ojo, la cognición y la intuición, la "visión" interna y la clarividencia, la imaginación, la empatía y la sabiduría pueden aumentar la claridad mental y la conciencia de uno mismo, la capacidad de memoria y la percepción extrasensorial y adquirir conocimientos de las realidades más altas en la conciencia cotidiana. Un tercer ojo despierto también significa obtener un sentido de amor, conciencia, comprensión y compasión.

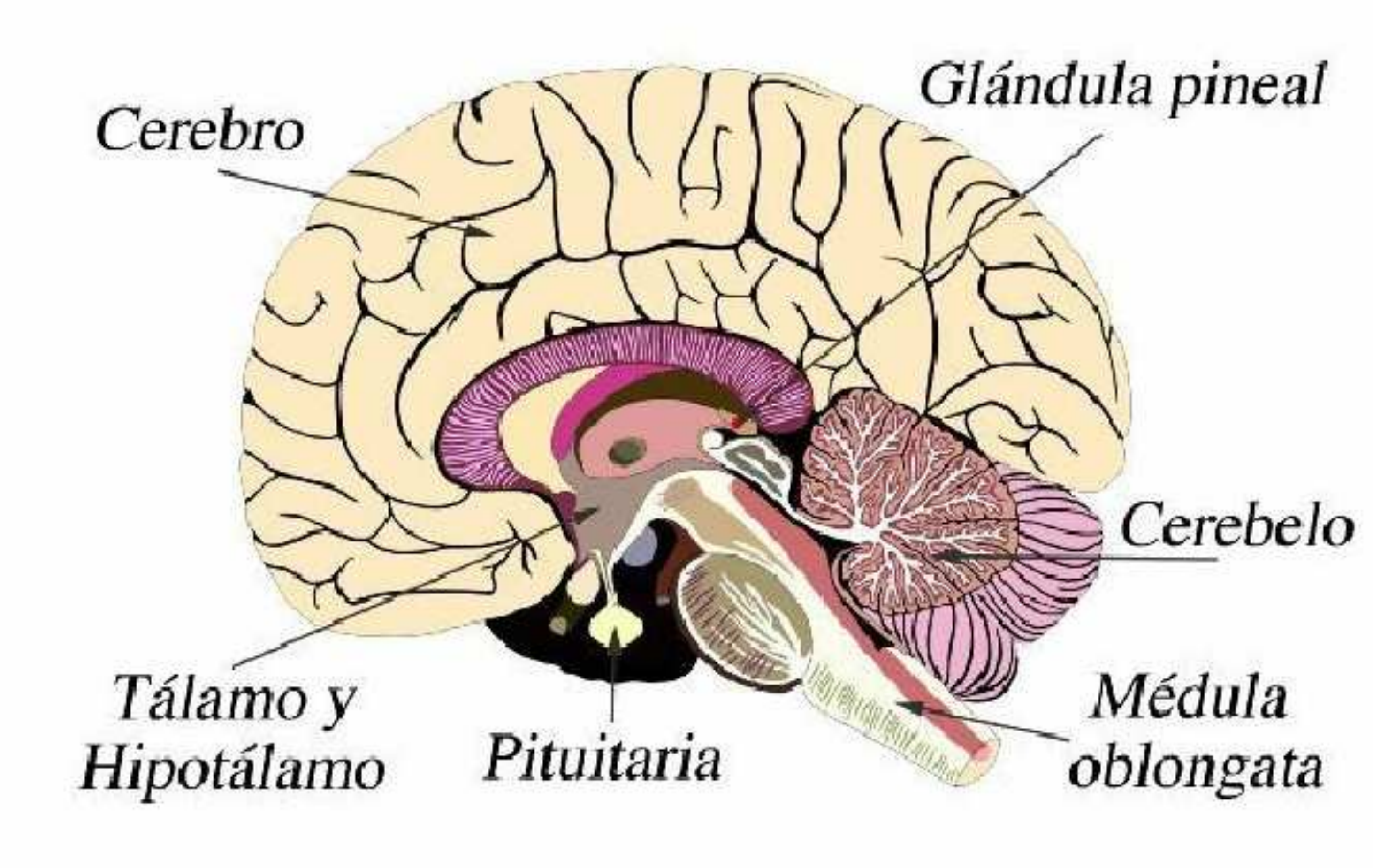
El proceso de despertar comienza con la descalcificación de la glándula pineal para abrir el chakra ajna. Esto prepara la manera de conectarse con el universo o su cuerpo físico con su alma.

El contenido del libro te hará entender que todos los humanos estamos conectados. No hay nada divisivo entre nosotros, aunque a menudo parezca que es así, especialmente cuando pensamos en contemporáneos que no son muy comprensivos con nosotros. Este conocimiento solo te da la oportunidad de soltar negatividades en tu vida. Para algunos, esto puede sonar muy esotérico al principio. Sin embargo, hoy uno ya puede probar físicamente estos compuestos. Pero nos comunicamos tanto cuando nos sentamos en una habitación junto a la gente de nuestro entorno inmediato como con personas a más de 400km, incluso cuando no hay una comunicación verbal explícita. Los

experimentos en el Centro Europeo de Investigación Nuclear CERN, donde los físicos lograron detectar la interacción de los protones tomados en diferentes direcciones a larga distancia, también son emocionantes.

Tómese el tiempo para leer este libro y comprender cómo abrir su mente y su tercer ojo. ¡Es la puerta de entrada a su libertad! Le deseo mucho éxito.

1. ¿QUÉ HACE REALMENTE LA GLÁNDULA PINEAL?



La glándula pineal es un pequeño órgano en el cerebro que, a pesar de su pequeño tamaño físico, tiene un significado inmenso. En el curso de la evolución, ha experimentado una regresión fuerte en humanos y se ha reducido de tres centímetros a solo unos pocos milímetros. Esta pequeña glándula se encuentra en el centro del cerebro, en la parte superior del tallo cerebral, entre las dos mitades del cerebro, justo en el centro de la cabeza y al nivel del centro de la ceja.

Ya en la 7ma semana en el estado prenatal, se manifiesta en humanos.

Tiene muchas funciones:

- Es el centro de las interacciones entre los hemisferios

derecho e izquierdo del cerebro.

- Es el reloj para todas las otras glándulas y muchos procesos en el cuerpo.
- Convierte la serotonina "hormona felicidad" diaria en melatonina, que a su vez controla nuestro reloj interno y regula el ciclo sueño-vigilia. La melatonina se asocia con muchas otras funciones biológicas, como la función renal y la presión arterial.
- Controla el desarrollo sexual.
- Te protege contra los radicales libres.
- Es importante para el sistema inmune.
- Aumenta nuestra intuición e imaginación.
- Controla el hipotálamo.
- Controla el biorritmo.
- Es responsable de la producción de de DMT (N, N-Dimetiltryptamina), también llamada "La Molécula del Espíritu". Este es el neurotransmisor alucinógeno más poderoso conocido, y se libera durante el descanso durante los sueños, las meditaciones y las experiencias cercanas a la muerte, de modo que los supervivientes cercanos a la muerte informan sobre percepciones fuera del cuerpo y las visiones místicas.
- Es muy sensible a la interferencia electromagnética y reacciona también sin la luz. Incluso personas ciegas reaccionan a eso.
- Debido a su alta densidad de cristales de magnetita, se dirige al campo magnético de la Tierra en mayor grado, con los correspondientes efectos mentales y espirituales.

RESUMEN:

La glándula pineal es extremadamente importante para nuestra salud física, mental y espiritual. Si cesase en sus funciones, se acelerarían los procesos de envejecimiento físico y mental.

2. ¿QUÉ TIENE QUE VER LA GLÁNDULA PINEAL CON EL SISTEMA DE CHAKRAS?

La glándula pineal es inicialmente un órgano físico y parte del cuerpo físico. Esto es parte del llamado aura, un campo de energía que penetra y rodea el cuerpo humano.

El aura es invisible para la mayoría de la gente, excepto por unas pocas personas clarividentes que pueden percibir este campo como un espectro de color. Pero puede hacerse visible con las llamadas cámaras de aura[1]. Rodea el cuerpo físico en forma de huevo y tiene una extensión de aproximadamente medio metro alrededor del cuerpo. El aura difiere de persona a persona en

color, estructura y forma, y depende del estado mental y del desarrollo del ser.

El aura se divide en varias áreas:

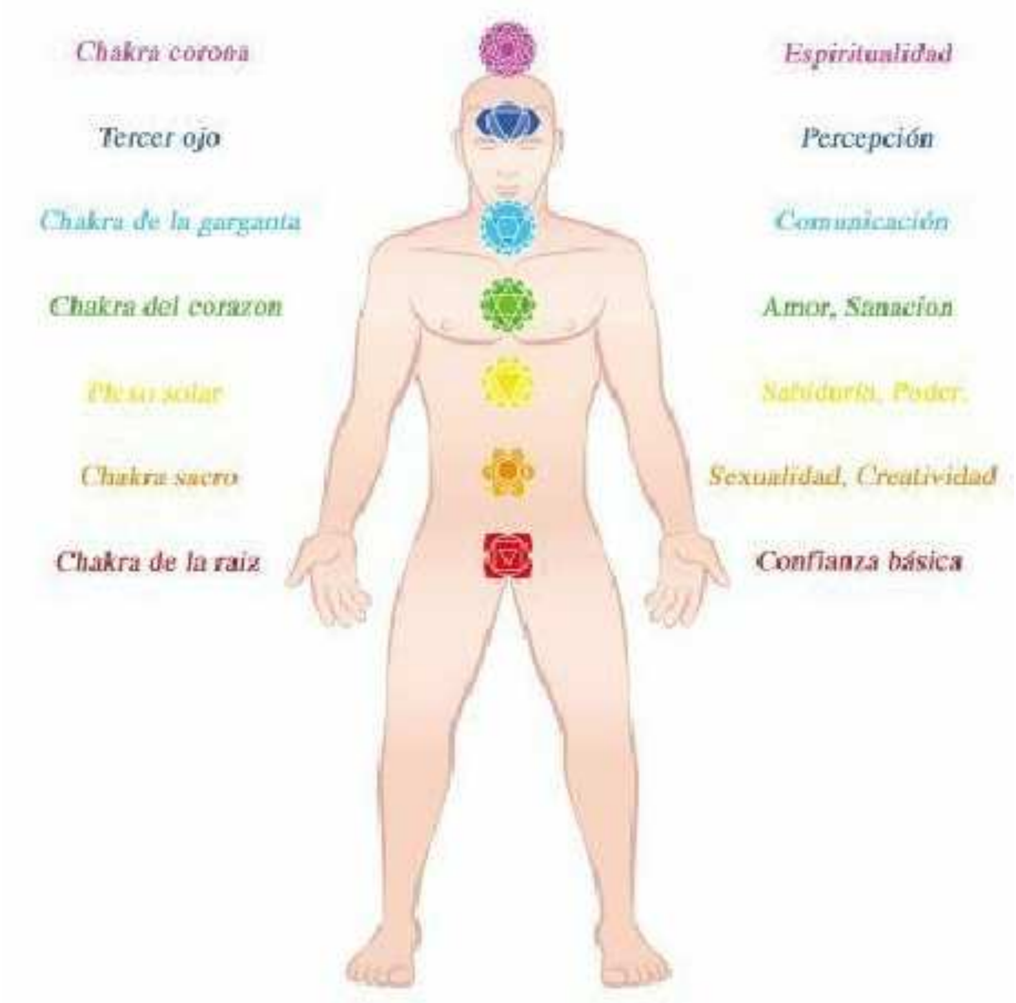
- El **cuerpo físico** es el área del aura que vibra más baja, el área donde la energía se ha convertido en materia.
- La siguiente capa se expande más allá del cuerpo físico y vibra mucho más rápido que el cuerpo físico. Se habla del llamado **cuerpo etérico**, que se encuentra a unos 10 cm por encima de la piel y rodea al humano. En cierto sentido, es el "molde" en el que se forma el cuerpo físico.
- Unos 20 cm por encima de la piel se encuentra el **cuerpo emocional,** que refleja y representa nuestras emociones.
- Aproximadamente 30 cm por encima de la piel está el **cuerpo mental**, que está relacionado con nuestros procesos mentales. Mientras nuestras mentes estén más de acuerdo con nuestros sentimientos, más suave será su estructura.
- Entre 30 y 50 cm por encima de la piel se encuentra la llamada **área astral**. Representa la conexión entre el material y el nivel inmaterial y se subdivide en un **cuerpo astral** (material **inmóvil**), una **capa de espejo** (bidireccional) y un **plano astral** (inmaterial). Todo el reino astral está relacionado con nuestras relaciones.
- Cuanto más alejadas están las capas individuales del cuerpo físico, más rápido se balancean. Desde el plano astral inmaterial, las áreas individuales son tan oscilantes y sutiles, que ya no se habla de "**cuerpo**", sino solo de "**niveles**". También en este nivel inmaterial hay un **nivel etérico, emocional y mental**. El cuerpo físico está así relacionado

con los niveles inmateriales reflejados por la capa bidireccional del reino astral.

Dentro del aura, hay **órganos energéticos** llamados **chakras**. La palabra chakra proviene del sánscrito y significa *"rueda en espiral"*. Estos chakras son centros de energía y también puertas a niveles de conciencia. Se abren en forma de embudo fuera del cuerpo hacia el área astral. Absorben energía e información, proporcionando todos los cuerpos de energía, incluido el cuerpo físico.

Hay **7 chakras principales**, ubicados en un eje cerca de la columna vertebral, desde el chakra del ápice hasta el chakra del cóxis. Este eje corresponde al canal de energía principal y se llama **Sushumna** en sánscrito. En un estado equilibrado, las raíces de los chakras principales se encuentran aquí. Los chakras son de naturaleza puramente energética y no física. Sin embargo, enriquecen áreas del cuerpo físico con energía e información sutiles. Al mismo tiempo, están en contacto con las glándulas endocrinas del cuerpo físico, incluida la glándula pineal.

De acuerdo con la tradición india del yoga, cada chakra tiene tareas específicas y se asigna a áreas específicas de la vida.



1. El **chakra de la raíz (Muladhara-Chakra),** en la base de la columna vertebral, proporciona supervivencia e instintos primarios como el vuelo y la lucha.
2. El **chakra sacro o sexual (Svadhisthana-Chakra)** a nivel del sacro es responsable del mantenimiento de las especies y la sexualidad. Se asocia con los órganos reproductivos y las hormonas masculinas o femeninas.
3. El **chakra del plexo solar (Manipura-Chakra)** representa la propia personalidad, el "Yo", así como la propia voluntad y asertividad. Se encuentra en relación con los órganos del metabolismo, el páncreas y las glándulas suprarrenales.
4. El **chakra del corazón (Anahata-Chakra)** en el medio del pecho a nivel del corazón representa la transición entre el cuerpo y la mente, entre la propia personalidad y la

Conciencia de Unidad. Representa la capacidad de una persona para unirse y su bondad de corazón. Está asociado con la glándula del timo, que asiste al sistema inmune y controla el órgano cardíaco y el sistema respiratorio y vascular.

5. El **chakra del cuello (Vishudda-chakra)** en el nivel de la garganta está conectado a la glándula tiroides, que controla los impulsos físicos y mentales. Representa todos los aspectos de la comunicación, la autoexpresión y la impresión.
6. El **Chakra de la frente (Ajna-Chakra)** también se llama **Tercer ojo**. Este centro de energía es prácticamente el centro de comando de la glándula pineal (epífisis), la glándula pituitaria (hipófisis) y el hipotálamo. Es el centro de control de todas las hormonas y el sistema nervioso central. El hipotálamo controla funciones como la temperatura corporal, el equilibrio de sal, todos los procesos vegetativos y endocrinos, los sentimientos, el sueño, el hambre y la sed.
7. El **chakra de la corona**, también llamado **chakra de la tiara** o **Sahasrara-Chakra**, se encuentra sobre la parte superior de la cabeza y está abierto en su parte superior. De acuerdo con la tradición india del yoga, conecta al hombre con lo divino y lo cósmico. A través de esta conexión, se puede obtener la forma más elevada de sabiduría. Es conocimiento a través de la fusión con lo divino. Esto también se resume bajo el término "iluminación".

RESUMEN:

Los chakras son órganos energéticos del aura, un campo de energía que rodea e impregna al hombre. De acuerdo con la tradición india del yoga, hay 7 chakras principales, que se

encuentran a lo largo de la columna vertebral. El sexto chakra, el llamado chakra Ajna, también se llama tercer ojo. Está conectado directamente con la glándula pineal y con sus características especiales.

3. ¿QUÉ VENTAJAS TIENE UNA GLÁNDULA PINEAL ACTIVADA?

La glándula pineal puede hacer cosas maravillosas para nosotros, tanto física como mentalmente. Sin embargo, esto solo es posible si está intacta y libre de todo tipo de bloqueos, ya sea envenenamiento, calcificación, patrones de creencias negativas o radiación. La glándula pineal es nuestro órgano del alma y es responsable de la expansión de la conciencia y el conocimiento. Nos da un mejor acceso a nuestras intuiciones, nuestras fantasías y nuestra creatividad. Solo con una glándula pineal activa pueden evocarse habilidades medulares como la clarividencia. Y solo con la glándula pineal intacta puede producirse la melatonina y, por lo tanto, el alucinógeno dimetiltriptamina (DMT).

Los estudios del experto en antienvejecimiento y extensión de la vida, Dr. Ward Dean, MD, han demostrado que la producción de melatonina en el ciclo de vida de un ser humano es muy diferente (Fig. 1).

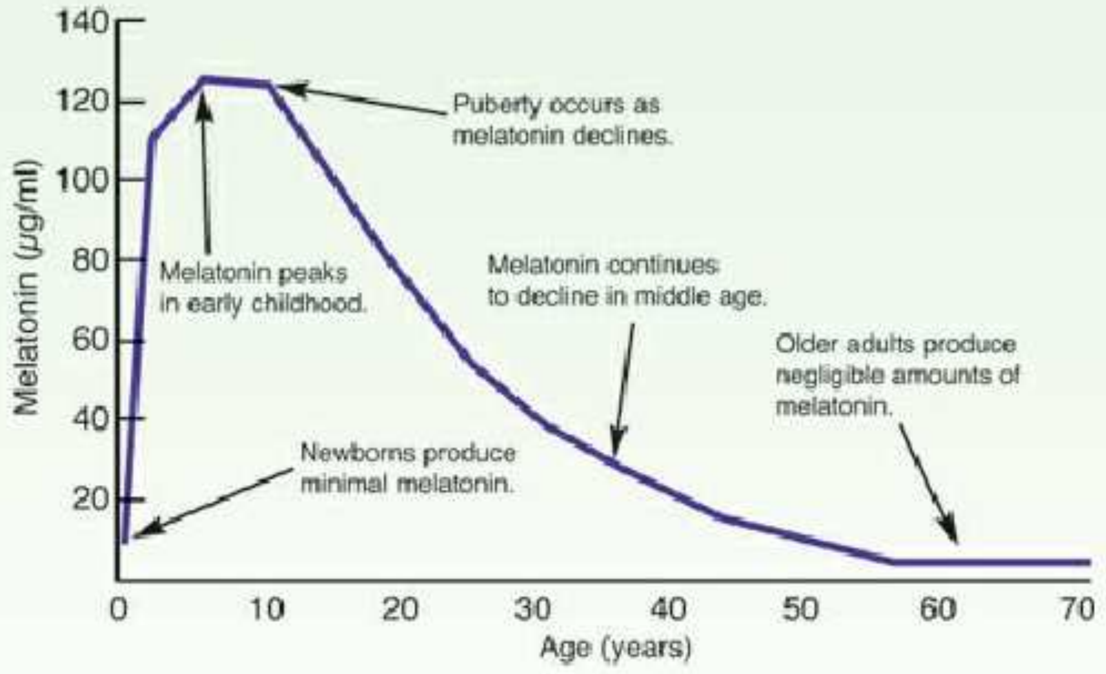


Fig. 1. Age-related decrease in hormone production in humans.

Los recién nacidos aún producen muy poca melatonina, pero mucha DMT. Como resultado, el cerebro neonatal e infantil todavía está inundado con el neurotransmisor alucinógeno. Ellos se encuentran por tanto casi iluminados.

El nivel de melatonina aumenta rápidamente hasta los 15 y 16 años de vida. Los niños tienen niveles de melatonina significativamente más altos que los adultos. Sin embargo, la proporción de melatonina en el nivel sanguíneo disminuye drásticamente con el aumento de la edad. Desde la edad de 60 a 70 años, casi no se produce melatonina, que a menudo se asocia con trastornos del sueño en la vejez.

Pero la melatonina es mucho más que solo una hormona del sueño. Mientras tanto, hay estudios que muestran otras asociaciones dramáticas con la deficiencia de melatonina. Por ejemplo, la falta de melatonina conduce a una depresión severa, que incluye el suicidio y enfermedades mentales como la

esquizofrenia. Al menos podría decirse que los pacientes depresivos y esquizofrénicos tienen una importante deficiencia de melatonina.

La melatonina también se considera una hormona antiestrés debido a que los llamados "factores estresantes" (sustancias inductoras de estrés como los corticosteroides producidos en las glándulas suprarrenales) pueden controlarse y destruirse.

El Prof. Dr. Walter Pierpaoli de Suiza o Italia y el Dr. William Regelson, de los EE. UU., dos de los científicos más distinguidos en el campo de la investigación geriátrica, incluso llaman a la melatonina una "hormona milagrosa" u "hormona de la inmortalidad" y la clave de la eterna juventud, la salud y el estado físico. Según su investigación, la melatonina puede ralentizar significativamente el proceso de envejecimiento y prevenir enfermedades como el cáncer, el Parkinson o el Alzheimer.[1]

Por la melatonina, el ADN puede ser protegido en las células del cuerpo de ser modificado por virus y agentes carcinógenos (causantes de cáncer) y fortalece el sistema inmunológico. Es uno de los "antioxidantes" más eficaces y lleva a cabo la destrucción de los llamados "radicales libres" (moléculas con un átomo de oxígeno libre, responsables del daño a la membrana celular, que puede causar cáncer).

Sin la producción de melatonina, no se puede producir N, N-dimetiltriptamina o DMT, para abreviar. DMT es un agente alucinógeno que también se encuentra en una variedad de plantas, hongos e incluso algunos animales.

En América del Sur, el uso de plantas que contienen DMT y su preparación como la ayahuasca, Jurema con Mimosa Hostilis generalizado, especialmente en el contexto de las ceremonias chamánicas ha obligado a los investigadores a, por así decirlo,

mirar "fuera de la caja".

El DMT juega un papel fundamental en la conciencia humana. También se llama molécula espiritual, ya que tiene la capacidad de llevarnos de un estado mental a otro. En ciertas experiencias, como el parto o experiencias cercanas a la muerte, se liberan niveles particularmente altos de DMT. Pero cada noche, cuando tiene lugar la producción de melatonina, se libera DMT durante las fases REM en las que soñamos. En estos momentos, tenemos acceso a nuestras esferas superiores, pero lamentablemente a menudo no podemos recordar lo que vemos cuando nos despertamos.

Pero hay formas de estimular la liberación de DMT mientras estamos despiertos, incluso sin suministro artificial de DMT. Hablaremos en detalle sobre eso más tarde.

RESUMEN:

Una glándula pineal activa tiene un impacto significativo en nuestra salud física y mental, así como en nuestra salud espiritual. Solo cuando está activo, se produce melatonina y, por lo tanto, DMT. Una actitud saludable o una activación de la glándula pineal es por lo tanto importante en varios aspectos.

---

[1] "The Superhormone Promise" https://www.amazon.com/Superhormone-Promise-William-Regelson/dp/0671010034/

4. ¿QUÉ IMPIDE QUE LA GLÁNDULA PINEAL FUNCIONE?

Al envenenar muchos de nuestros hábitos diarios, calcificamos y dispersamos la glándula pineal y obstaculizamos su función.

FLUORUROS

El flúor es una toxina peligrosa con una toxicidad superior a la del plomo y el arsénico. Por lo tanto, los fluoruros también se usan en venenos para ratas e insecticidas.

Los fluoruros se acumulan en la glándula pineal para que tenga la mayor concentración de flúor en el cuerpo humano. El flúor causa la formación de pequeños cristales en la glándula pineal. Como resultado, se calcifica, se bloquea y la conciencia no puede desarrollarse. Los fluoruros son, por lo tanto, veneno para esta glándula, que incluso puede causar que se cierre por completo.

Encontramos fluoruros en el agua potable, pasta de dientes, enjuague bucal, sal de mesa, cosméticos, antibióticos, pan, carne procesada, leche, chocolate y algunos vinos de EE. UU., Ya que las cepas a menudo se rocían con plaguicidas que contienen flúor.

También en **profilaxis dental** generalmente se usan geles de fluoruro en dosis altas. Incluso los niños y los bebés reciben fluoruro para protegerlos contra la caries dental. Aunque los fluoruros están considerados oficialmente como inhibidores de caries durante más de 20 años, ni una sola detección positiva de la prevención de la caries se ha proporcionado hasta la fecha. Por el contrario, los estudios de campo han demostrado incluso que en las regiones que carecen de agua potable fluorada se produjeron mucho menos caries y por tanto aumentó en las regiones con agua fluorada, fluorosis dental, donde aumentaron las tasas de cáncer y la osteoporosis.

En cantidades muy pequeñas, el fluoruro es inofensivo y también ocurre en la naturaleza, pero nunca es puro, sino combinado con otros elementos como el calcio y el sodio.

Sin embargo, los productos anteriores contienen un fluoruro no natural y en una concentración que supera con creces el límite seguro. Además, las diversas adiciones de flúor que a menudo se agregan diariamente al cuerpo se suman.

Otra trampa de flúor consiste en sartenes de **Teflón**® antiadherentes con su sistema de fluoropolímero de tres capas. Los agentes tensioactivos perfluorados utilizados en la preparación (PTFE) están de acuerdo con la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (AESA) como perjudicial. Sin embargo, las sartenes de teflón pueden seguir distribuyéndose.

"Teflon no sólo se utiliza en sartenes, sino que también se utiliza en las cajas de pizza a prueba de grasa, contenedores de comida rápida, bolsas de palomitas de maíz para microondas y en el material de embalaje para productos de panadería, bebidas y dulces, en Gore-Tex, ropa repelente al agua y telas resistentes a las manchas, las alfombras, chips de ordenador y cables telefónicos".

BROMO

El bromo también se puede acumular en la glándula pineal, endurecerse y calcificarse. El bromo es un elemento que se encuentra naturalmente en muchas sustancias inorgánicas. El bromo orgánico, por otro lado, ha sido liberado en el medio ambiente por el hombre y no aparece naturalmente. Se usa por ejemplo en sprays de insectos. Pero no solo es dañino para los insectos, sino también para la persona que lo toma por la nariz y la piel. Daña los riñones, los pulmones, el bazo, el sistema nervioso, el tracto gastrointestinal y altera el material genético. El bromo orgánico también se usa como desinfectante y pesticida en invernaderos y en tierras cultivables, con efectos fatales en los animales y los humanos que lo consumen durante el ciclo alimenticio.[1]

PREPARADOS DE CALCIO

El calcio solo puede ser procesado por el cuerpo si hay suficiente vitamina D disponible. Sin embargo, la mayoría de los alemanes sufren de deficiencia de vitamina D. Por lo tanto, tenga cuidado al usar suplementos artificiales de calcio como suplemento nutricional, como fosfato dicálcico, carbonato cálcico y fosfato cálcico. Estos son los contribuyentes a la calcificación de la glándula pineal. En el caso de la deficiencia de calcio, las fuentes naturales de calcio son más útiles, como el brócoli, las naranjas, la quinoa, la col, las espinacas, las semillas de chia y las semillas de sésamo.

MERCURIO

El mercurio es uno de los metales más pesados y tóxicos, incluso más tóxico que los metales radiactivos. Causa daño cerebral grave, incluida la glándula pineal. Muchas vacunas contienen mercurio. En particular, esto es muy peligroso si los niños pequeños ya están vacunados y en ocasiones tienen que tomar hasta 8 vacunas incluso antes de que su sistema inmunológico se haya desarrollado, de modo que su glándula pineal no se puede desarrollar en absoluto, ya que está bloqueada desde el principio. La vacuna contra la influenza también contiene mercurio, por lo que la cuestión de la importancia de esta vacuna debe responder a cada uno.

Los empastes dentales especialmente hechos de amalgama también contienen mercurio y conducen a la calcificación de la glándula pineal. La amalgama libera pequeñas cantidades de mercurio tóxico. Las consecuencias son u.a. Dolores de cabeza, cambios mentales, problemas de concentración, mala memoria, depresión y fatiga prolongada. [2]

También se requiere precaución cuando se come pescado. El pescado generalmente se considera saludable. Pero uno debe saber que desde entonces se ha aumentado el límite de mercurio para ciertas especies de peces, por lo que pueden seguir vendiéndose en el mercado a pesar de su alto contenido de mercurio. Estos incluyen, por ejemplo, el pez espada, el atún, la perca, el lucio, la caballa, el esturión, el fletán, la gallineta nórdica, el bacalao y el rape. El origen de los peces, naturalmente, tiene una gran influencia en su contenido de mercurio. Los menos contaminados son los peces de grandes océanos.

PESTICIDAS

Los pesticidas tales como Roundup (glifosato) son altamente tóxicos y contribuyen significativamente a la calcificación de la glándula pineal. Se encuentran en los alimentos, en el agua y en el medio ambiente.

OTRAS TOXINAS

Los edulcorantes artificiales como el aspartamo, la sucralosa y la sacarina, las fragancias ambientales con fragancias sintéticas, los limpiadores químicos, los desodorantes, los productos numerados electrónicamente y las fileninas también son sustancias que envenenan y bloquean la glándula pineal. Además, las numerosas toxinas en el tabaco, el alcohol, la cafeína y el azúcar, que se encuentran en casi todos los alimentos procesados, pueden desencadenar una calcificación pineal.

PATRONES DE SUEÑO Y LUZ ARTIFICIAL

La producción de melatonina requiere un ritmo de sueño saludable. Dado que la glándula pineal opera de forma sincronizada con el ciclo de 24 horas de la revolución mundial, es importante lograr un ciclo natural diurno / nocturno. Aquellos que trabajan frecuentemente de noche y usan luz artificial, en particular la luz azul emitida por las computadoras, impiden que la glándula pineal funcione.

CONTAMINACIÓN ELECTROMAGNÉTICA

Incluso lo que no ves puede perjudicarte.

"Un número cada vez mayor de estudios científicos han demostrado que la mayor amenaza para la salud (y la de todas las formas de vida) que emana de la contaminación actualmente lenta, omnipresente e invisible de nuestro medio ambiente, llamados contaminación electromagnética. Muchos problemas de salud están asociados con EMR en conjunto, incluyendo algunos tipos de cáncer (especialmente tumores en el cerebro, el ojo o el oído y la leucemia), abortos involuntarios, defectos de nacimiento, fatiga crónica, dolores de cabeza, estrés, mareos, problemas cardíacos, autismo, trastornos del aprendizaje, el insomnio y el Alzheimer. ... El deterioro de nuestro equilibrio hormonal es

probablemente uno de los efectos más preocupantes de EMR .... Cabe destacar superfluo, lo importante que es que el cuerpo produce cantidades adecuadas de esta sustancia a diario. Por desgracia, durmiendo en una habitación que contiene todos nuestros dispositivos queridos - inhibir nuestra producción nocturna de melatonina fuerte - teléfono móvil, teléfono celular, un reloj digital, reproductor de CD, radio, ordenador y el televisor. Se cree que la radiación electromagnética en este mismo camino despliega sus efectos secundarios dañinos ".[3]

Las ondas de los teléfonos móviles, WLAN, satélites, microondas pulsadas de transmisores de radio móviles, hornos de microondas, mástiles de teléfonos móviles, tomas múltiples, teléfonos inalámbricos DECT, *etc.* todos generan campos electromagnéticos de polarización izquierda. Estos son exactamente opuestos a nuestro campo de energía natural, que tiene propiedades dextrorrotativas a excepción del intestino. Los campos zurdos privan al cuerpo de energía y no solo causan un gran daño a la glándula pineal.[4]

No subestime la radiación de los auriculares con su tecnología Bluetooth altamente peligrosa. De acuerdo con el Instituto de Análisis Ambiental *"... De hecho, los manos libres solo mantienen las manos libres. No protegen contra la radiación. Por el contrario, dirigen la electrosmog desde el teléfono celular directamente al oído. Todos los dispositivos manos libres recogen la radiación de la antena del teléfono móvil y la guían hacia la oreja. Los médicos críticos creen que las microondas pulsadas son responsables de una serie de efectos en el cuerpo, como cambios en las ondas cerebrales, dolores de cabeza, nerviosismo e insomnio. Es por eso que no se recomiendan los kits de manos libres que dirigen la radiación hasta la cabeza ".*

ESTRÉS, AGOTAMIENTO Y FALTA DE PRÁCTICA

ESPIRITUAL

Demasiado estrés bloquea los chakras. Aquellos que están bajo constante presión y no se toman el tiempo para meditar y practicar en la práctica espiritual acabarán por bloquear su glándula pineal. Es como un músculo que debe ser entrenado de vez en cuando.

RESUMEN:

Estos factores afectan significativamente a las funciones de la glándula pineal:

- Fluoruros (agua corriente, pasta de dientes, enjuague bucal, sal, cosméticos, antibióticos, pan, carnes procesadas, leche, chocolate, teflón, cajas de pizza antigrasa, envases de comida rápida, bolsas de palomitas de maíz, envases de productos horneados, bebidas y dulces, Gore-Tex, alfombras , espuma de incendios, chips de computadora y cables telefónicos)
- Bromo (aerosoles para insectos, desinfectantes y pesticidas)
- Mercurio (vacuna, amalgama, pescado)
- Los suplementos de potasio como un suplemento dietético
- Pesticidas
- Edulcorantes artificiales
- Fragancias de habitación con fragancias sintéticas
- Agentes de limpieza químicos
- Desodorantes
- Productos con e-números y phylenanina
- Tabaco, alcohol, cafeína, azúcar
- Alimentos procesados

- Ritmo de sueño insalubre (luz artificial, luz azul de la computadora)
- Electrosmog (WLAN, teléfono móvil, DECT, Bluetooth, etc.)
- Estrés y falta de práctica espiritual

---

[1] Health effects of bromine - Environmental effects of bromine

https://www.lenntech.com/periodic/elements/br.htm

[2]

“Nunca Coloque Empastes de Mercurio en Sus Dientes–No Importa Cuán "Seguros" le Digan Que Son”: https://articulos.mercola.com/sitios/articulos/archivo/2016/08/09/la-fda-y-las-amalgamas-dentales.aspx

[3] Revista alemana Nexus sobre trastornos de la hormona y el electrosmog: https://www.nexus-magazin.de/artikel/lesen/elektrosmog-und-hormonstoerungen

[4] Entrevista del físico alemán, ingeniero electrónico y energético Konstantin Meyl sobre los peligros de las comunicaciones móviles: https://www.youtube.com/watch?v=IwM0PyQiQV8

5. ¿CÓMO PUEDO SABER SI MI GLÁNDULA PINEAL ESTÁ FUNCIONANDO?

Para determinar si su glándula pineal aún está intacta y funcionando, lea las siguientes afirmaciones. Mientras más coincidencia con ellas tenga, mayor será la probabilidad de que su glándula pineal esté intacta:

- Meditar no te molesta.
- Puedes recordar bien tus sueños.
- No te sientes perdido o separado de tu fuente.
- Cuando cierras los ojos, es fácil visualizar colores. Para visualizar algo plásticamente, necesitas la actividad de la glándula pineal.
- No tienes problemas para dormir. Un ciclo saludable de sueño-vigilia es el requisito previo para el funcionamiento de la glándula pineal.
- Eres creativo y bien enfocado.
- Puedes recordar fácilmente la última vez que estuviste inundado de felicidad y alegría.
- No tienes depresión y estás centrado.
- Eres una persona bastante paciente.
- Raramente olvidas algo.
- No eres supersticioso.
- Raramente culpas de algo al comportamiento de los demás.

- No te sientes excluido.
- Raramente te preocupas, no tienes miedo y confías en la vida.
- No dudas de usted mismo o de los demás.
- Te sientes en armonía y amor con tu entorno.

Si puedes afirmar la mayoría de las afirmaciones, entonces tu glándula pineal todavía parece estar intacta. De lo contrario, existe la posibilidad de que ya esté calcificada. En ese caso, deberías limpiarla y activarla. El cómo hacerlo lo mostraré en el siguiente capítulo.

6. ¿CÓMO PUEDO ABRIR MI TERCER OJO?

El proceso de abrir el tercer ojo comienza con la limpieza y la activación de la glándula pineal. Con esto puedes abrir tu centro energético de sabiduría, conocimiento, intuición, percepción, imaginación y autoconocimiento. Después, es importante evitar más calcificaciones.

Por supuesto, esto incluye un cambio en la dieta y el estilo de vida. Esto definitivamente debe estar en tu mente. Además, le presentaré otras herramientas y técnicas altamente efectivas para acelerar el proceso de activación.

Hay muchas formas de abrir el tercer ojo. Tome una u otra ruta o elija una combinación de ellas. Eso depende de usted. Después de todo, es la práctica lo que hace al maestro.

6.1 MÉTODOS PARA LA LIMPIEZA

En primer lugar, es importante disolver fluoruros y otros contaminantes acumulados en la glándula pineal en los últimos años. La descomposición de las cápsulas de calcio alrededor de la glándula pineal puede ser respaldada por varios aceites de pescado, microalgas, aceite de coco y nueces de cedro, así como por muchos otros remedios. Una vez que se disuelva la cal, el fluoruro contenido en ella también podrá disolverse.

Aquí presento un método energético para limpiar su glándula pineal. Este es uno de los métodos más rápidos y efectivos, y está respaldado por una gran variedad de otros métodos que eliminan físicamente la glándula pineal de contaminantes. También puedes combinar los métodos que más se adecuen a ti.

LIMPIEZA ENERGÉTICA A TRAVÉS DE CÓDIGOS NUMÉRICOS

El método de curación mediante códigos numéricos proviene del clarividente ruso, sanador y especialista en informática energética Grigori Grabovoi. Funciona puramente en el nivel espiritual, es decir, en la mente subconsciente. Solo a través de nuestro subconsciente puede el propio cuerpo regenerarse y curarse a sí mismo, sin ninguna ayuda.

Grabovoi desarrolló combinaciones de números únicas y numerosos otros métodos mentales para restaurar la salud. Él muestra cómo todos pueden curarse a sí mismos de todo tipo de enfermedades y, como creadores, pueden controlar todos los eventos de su realidad. Esto se aplica a las condiciones generales de vida, una mejora del flujo financiero hasta la expansión de la conciencia y el crecimiento espiritual. Todo se puede restaurar

hasta el nivel original. Y lo mejor es que estos códigos numéricos siempre funcionan.

Para los matemáticos, este método de curación de códigos numéricos no está tan lejos de la realidad. Todo en y alrededor de nosotros se basa en sistemas numéricos. La música, los colores y los sonidos son, en última instancia, sistemas de vibraciones y números.

El código numérico para eliminar los fluoruros de la glándula pineal y su cuerpo es:

16218391499

Hay varias formas de permitir que este código interactúe con su cuerpo. Elija algo que le siente bien y repítalo varias veces al día durante unos días.

- Escriba el código en una hoja de papel y coloque la nota bajo un vaso de agua durante al menos 11 minutos. Beba el agua en las siguientes 2 horas.
- Coloque la pieza de código con el código directamente sobre su frente mientras toma una siesta.
- Simplemente lleve el código con usted, por ejemplo en el bolsillo de su chaqueta.
- Visualice el código frente a sus ojos interiores imaginándolo con números enormes en el aire. Exhale todo lo negativo.

Escriba el código en una parte de su cuerpo.

ACTIVADOR X

El nombre "Activador X"[1] radica en la investigación de Weston Price, con sede en Cleveland, también conocido como "Isaac Newton de la nutrición", un científico y dentista de principios del siglo XX. El activador X tiene muchos efectos positivos no solo en la salud dental, sino también en la descalcificación de la glándula pineal, la desintoxicación de metales pesados como el mercurio y la promoción de la concentración.

Es la vitamina K2 o la isoforma MK-4 (menatetrenona). Hasta la fecha, sin embargo, no está seguro de qué droga es crucial para descalcificar la glándula pineal, si la K2 o la MK4.

El activador X se encuentra en un nivel alto en, por ejemplo, varios aceites de pescado (por ejemplo, en el aceite de hígado de

bacalao).

Modo de empleo:

Los aceites de pescado son más efectivos en forma líquida que en forma de cápsula, pero siempre deben almacenarse en el frigorífico. La dosis diaria es de 20 gotas. Después será suficiente para el mantenimiento general de la salud unos 1-5 ml por día. Para lograr efectos significativos, se recomienda la ingesta durante un período de aproximadamente 3 meses.[2]

CACAO PURO

Debido a sus antioxidantes altamente concentrados, el cacao puro (¡y no el chocolate!) desintoxica y estimula la glándula pineal. El grano de cacao puede desarrollar su efecto completo en forma cruda si no se calienta a más de 42 grados Celsius. La adición de azúcar y leche destruye las propiedades curativas del grano de cacao y bloquea los antioxidantes de este. El cacao tiene 30 veces más antioxidantes que el té verde cuando está crudo.

ÁCIDO CÍTRICO

El ácido cítrico y los limones orgánicos también tienen un efecto positivo en la descalcificación.

Modo de empleo:

Tome diariamente 3 cucharaditas de ácido cítrico o siete limones orgánicos antes de comer durante dos a tres semanas. Mezcle con un buen agua mineral.

AJO

El ajo contribuye a la desintoxicación disolviendo el calcio. Además, también actúa como un antibiótico y fortalece el sistema inmune.

Modo de empleo:

Use la mitad de un diente de ajo triturado diariamente en jugo de limón fresco o empapado en vinagre de sidra de manzana. Particularmente efectivo es el ajo negro.

VINAGRE DE SIDRA

El vinagre de sidra contiene ácido málico y descalcifica todo el cuerpo.

Modo de empleo:

Use vinagre de sidra contenido en botellas de vidrio. Puedes diluirlo con un poco de agua o usarlo como aderezo.

EXTRACTO DE NIMBO

El nimbo se conoce desde hace tiempo como una planta medicinal y juega un papel importante en la medicina ayurvédica. Ya había sido mencionado en las antiguas escrituras sánscritas. Sus ingredientes tienen muchos efectos positivos. Son fungicidas, virucidas, insecticidas, pesticidas, antiinflamatorios y un excelente antibiótico.

Modo de empleo:

Al tomar extracto de nimbo, observe siempre las recomendaciones respectivas. Nunca lo tome con el estómago vacío.

ACEITE DE ORÉGANO

El orégano es una de las hierbas más potentes con antibióticos naturales efectivos. El aceite de orégano también funciona contra las infecciones por hongos de todo tipo, así como contra las bacterias resistentes y los parásitos intestinales y es ideal para apoyar al organismo en la desintoxicación.

Modo de empleo:

Agregue aceite de orégano a un vaso de agua (de 1 a 5 gotas por vaso)

BORAX (BORATO DE SODIO)

El orax contiene elementos vitales, ácido bórico y boro, y ayuda a filtrar el fluoruro disuelto fuera del cuerpo. Disuelve la cal y ayuda con el drenaje para eliminar fluoruros del cuerpo.

Modo de empleo:

300 mg de bórax por litro de agua mineral baja en flúor. ¡No más! Además, agregue una pizca de sal de roca libre de flúor. Agite bien y beba durante todo el día. También puedes preparar un té con la mezcla.

Si la mezcla es demasiado fuerte para ti, debilítala. Después de 5 días, toma un descanso de 2 días para calmar tu cuerpo un poco. Puedes tener un leve dolor o tensión renal, presión en la cabeza o mareos leves, ya que el flúor se libera y se envía a través del torrente sanguíneo. Esto es parte de la cura y no es motivo de preocupación.

YODO

Las pruebas clínicas han demostrado que el yodo puede mejorar la degradación del fluoruro en la orina. Nuestra dieta generalmente es baja en yodo, ya que contiene poco pescado de mar. Para absorber el yodo, no debes tomar sal artificial yodada, sino esquivar vegetales marinos como las algas Dulse o Arame o las algas Hijiki.

Nota: Desintoxicar el fluoruro con yodo tiene la desventaja de privar al cuerpo de valioso calcio. Por lo tanto, es mejor recurrir a una fuente natural de calcio-yodo-magnesio, como los corales del mar Sango con una mezcla natural de minerales marinos esenciales.

TAMARINDO

Las hojas del árbol de tamarindo son útiles para la liberación de fluoruros. Pueden prepararse a partir de estos tanto extractos como té. Las hojas de tamarindo se pueden obtener, por ejemplo, en tiendas de comestibles asiáticas. Las hojas de tamarindo tienen otros beneficios para la salud además de la desintoxicación de la glándula pineal. Ya Paracelso mencionó el tamarindo como un remedio para la fiebre, el dolor de cabeza, los trastornos estomacales...

MELATONINA

En la medicina natural estadounidense, la melatonina se usa para eliminar el flúor del cuerpo y descalcificar la glándula pineal. En Alemania, la melatonina no está disponible libremente y solo se receta en casos excepcionales como un remedio para el jet lag.

Nota: El precursor de la melatonina es el L-triptófano. El triptófano es un componente esencial de aminoácidos / proteína y el precursor de la serotonina y la melatonina. El L-triptófano sí está aprobado como un suplemento dietético en Alemania.

ESENCIA DE COMINO NEGRO

El comino negro tiene sus orígenes en el oeste de Asia. Es compatible con el sistema inmune, tiene propiedades antibacterianas, antihistamínicas, antiinflamatorias, antibacterianas y es útil en la descalcificación pineal.

Modo de empleo:

Cada día 1 cucharada de aceite de comino negro prensado en frío de alta calidad

ZEOLITA Y BENTONITA

La bentonita y la zeolita son minerales curativos que pueden

unir fuertemente las toxinas, de modo que los venenos unidos se pueden excretar rápidamente a través del intestino. Su alto poder de absorción los hace ideales para uso interno. Además, también brindan protección efectiva contra la radioactividad y los elementos radiactivos y promueven la liberación del mercurio del organismo.

SETAS CHAGA

Las setas Chaga son el antioxidante más fuerte del mundo. Tienen propiedades antiinflamatorias, antibacterianas, virales y estimulan las células del sistema inmunológico. También ayudan a descalcificar.

Modo de empleo:

- como té: prepare 3-4 trozos pequeños de las setas secas (aproximadamente 10 g) con agua caliente y beba de 1 a 5 tazas al día.
- Polvo de chaga: para el café o como sustitución de este.

MICROALGAS

Las microalgas *Spirulina, Chlorella o Afa* contribuyen a la desintoxicación de todo el cuerpo.

Espirulina y Chlorella: estas microalgas proporcionan una alta dosis de aminoácidos esenciales, vitaminas valiosas, minerales y oligoelementos. La Chlorella también liberar toxinas libres, especialmente metales, incluso más que la Espirulina, por lo que se recomienda especialmente para el proceso de curación y regeneración.

Alga Afa: es una planta silvestre del lago Klamath, Oregón, EE. UU., a 1400 metros sobre el nivel del mar. A medida que crece silvestre, tiene un biopotencial aún mayor que la Espirulina y la Chlorella. Tiene un efecto especial en el cerebro, proporciona

pensamientos claros, aumenta la concentración y libera específicamente metales pesados del cerebro. También contiene minerales especiales como el germanio, que no está incluido en Chlorella y Espirulina. El germanio tiene un fuerte efecto sobre la glándula pineal y la pituitaria y los chakras superiores asociados. Para obtener la misma concentración de ingredientes, tendría que tomar de 3 a 4 veces a Spirulina y Chlorella.

Consejos: Para la limpieza de la glándula pineal, se recomiendan las algas Afa en primer lugar.

Aceite de coco y aceite de nuez de cedro

El aceite de coco ayuda a desintoxicar el cuerpo y liberar la glándula pineal de los fluoruros y otros desechos.

Lo mismo se aplica al aceite de nuez de cedro, que se extrae de las nueces de pino siberiano. Cuando compre aceite de nuez de cedro como Anastasia, asegúrese de usar el producto original "Los cedros de Rusia" de la taiga siberiana, ya que otros productos de cedro no tienen la misma calidad y efecto.

Modo de empleo:

Añadir 1 cucharadita de cada aceite a una comida**.**

---

[1] El científico y dentista estadounidense. Weston Price estaba horrorizado por la mala condición dental de sus pacientes y examinó a varios de los llamados "pueblos primitivos" que obviamente no tenían problemas dentales y eran mucho más sanos y robustos que los "habitantes de la ciudad".

Llegó a la siguiente conclusión: independientemente de su origen étnico, su comida siempre contenía tres vitaminas liposolubles: vitamina A, vitamina D y una sustancia cuya estructura química no podía descifrar con más detalle. Esto lo llamó "Activador X".

Encontró el "Activador X" en altas concentraciones en la leche o la mantequilla de las

vacas que se alimentaban de pasto. También en insectos, aceites de quimeras (gatos marinos, ratas marinas), ciertos huevos de peces, mariscos, cangrejos y en carne de animales de corral. Con la ayuda de este Activator X, pudo tratar a sus pacientes dentales con gran éxito. Él documentó los resultados positivos con imágenes de rayos X. Desafortunadamente, sus descubrimientos en el público durante mucho tiempo recibieron poca atención.

2 El Dr. Pete Peterson es un ex empleado del gobierno de los Estados Unidos, denunciante y testigo de un programa de control mental. Obviamente, estaba bien informado de por qué el fluoruro se comercializa como un suplemento dietético estándar en todo el mundo. Pero también explicó que es relativamente fácil eliminar la calcificación de la glándula pineal con aceite de pescado de las quimeras.

6.2 MÉTODOS DE ACTIVACIÓN

Para la mayoría de las personas, la glándula pineal cumple su función biológica de controlar el ciclo sueño-vigilia. De ello es más que capaz, por lo que sabemos ahora. Es importante que pueda cumplir su funcionalidad completa para permitirle experimentar un mayor nivel de conciencia mental, intuición más sofisticada y visiones mentales e intelectuales avanzadas.

6.2.1 MEDITACIÓN

El método más eficaz y mejor para activar la glándula pineal es la meditación, la meditación y la meditación otra vez. Esto también es obvio. Después de todo, se trata de una meta espiritual, a saber, la expansión de la conciencia. Para esto, se requiere calma y "escuchar" a su voz interior, para percibir sus emociones e intuiciones. Si solo trabajas a través de tus listas de tareas diarias, vives en el estrés diario y crees que de vez en cuando obtendrás habilidades espirituales y espirituales superiores con las ayudas adecuadas y de repente obtendrás poderes mágicos, estarás bastante decepcionado. No existe realmente una abreviatura, solo uno u otro soporte, como sonidos, aceites esenciales o cristales.

Pero la meditación no significa tener que sentarse en posturas de yoga estrechas e incómodas. Hay tantas formas diferentes de

meditar que cada uno puede encontrar su propia manera personal.

A continuación, te mostraré una meditación que es adecuada para la activación del tercer ojo. Por favor ajústela a sus preferencias personales.

INSTRUCCIONES PARA MEDITAR:

- Elija un lugar tranquilo donde no le molesten. Minimice los campos electromagnéticos en su entorno, ya sea a través de enrutadores inalámbricos, teléfonos inteligentes y tomas múltiples. Si es posible, medite al aire libre, por ejemplo. En la hierba u otro suelo natural.
- Use ropa cómoda y siéntese derecho sobre una estera o silla de yoga. Apriete los músculos abdominales para apoyar la zona superior del cuerpo.
- Mueva la cabeza lentamente de lado a lado unas cuantas veces para relajar el cuello.

- Cierre los ojos y respire profundamente tres veces.
- Imagine el siguiente aliento como si una luz dorada fluyese hacia su cuerpo y se expandiese como un mar dorado. Diga internamente la palabra "luz".
- Mientras exhala, imagine cómo las energías o emociones oscuras abandonan su cuerpo.
- Repita inhalando y exhalando al menos 12 veces de esta manera.
- Luego, advierta su frente e imagine una luz dorada redonda con un diámetro de unos 15 cm. La luz gira y flota como una brisa.
- Imagine que la luz se abre y fluye lentamente hacia su tercer ojo y lo activa.
- Continúe respirando con calma y relajado, dejando que la luz viaje a su frente. Mantenga el enfoque en su tercer ojo durante 10 a 15 minutos. Si se producen pensamientos molestos, imagine un limpiaparabrisas transparente que aparta estos pensamientos.
- Tome su mano izquierda y toque suavemente su frente. Sienta la luz penetrando a través de la palma de su mano en el chakra de su frente.
- Si tiene la sensación de sentir su tercer ojo y lo ha activado lo suficiente, retire la mano nuevamente.
- Inhale y exhale tres veces, tratando de imaginar la luz dorada en su mente.
- Luego, abra lentamente los ojos y permanezca quieto durante 3 a 4 minutos con los ojos relajados. Concéntrese en lo que ha experimentado. Disfrute de la paz y la tranquilidad en su cuerpo, sienta la calma dentro de usted,

en su cabeza y en su alma.

Esta meditación no solo despeja tu mente, sino que también permite que tu sol interior brille de nuevo. Cuanto más medites, más te das cuenta de cómo tu tercer ojo se está volviendo más activo. Es normal sentir calor alrededor de la glándula pineal al meditar. Si el calor se vuelve demasiado intenso, es una señal de que estás en el camino hacia una espiritualidad más profunda. Si te irrita demasiado, entonces detiene la meditación y continúa el día siguiente. Date el tiempo que necesitas para tomar el camino espiritual.

A veces, el tercer ojo se abre repentinamente sin que sea deseado o planeado y te encuentras en un nivel de intuición mucho más alto. Esto es especialmente cierto después de una experiencia cercana a la muerte o la pérdida de un ser querido, después del nacimiento de un hijo, o después de una sesión de curación energética, como Reiki o hipnosis.

6.2.2 ALEGRÍA

Cuando se limpian los chakras, se eliminan sus bloqueos y perturbaciones, para que la energía vital pueda fluir sin obstáculos nuevamente y haya más energía disponible. El aumento de energía también aumenta tu propia vibración. Esto a su vez conduce a una conciencia expandida. Cuanto más alto vibre nuestro cuerpo, más felices seremos. El estado más alto de vibración que podemos alcanzar los humanos es el amor incondicional. Tal vez conoces este estado o momento, si has estado completamente enamorado de alguien.

Antes de que esperemos un aumento de vibración desde el exterior, todavía hay muchos precursores. Uno de ellos es la alegría. Entonces, en lugar de esperar hasta que estés en un

estado de amor incondicional, podemos entrar en un estado de alegría. La alegría, en este sentido, no significa la pequeña felicidad material que obtenemos a través del consumo, sino el placer de un tipo intangible, la alegría de una hermosa puesta de sol, la fascinación por la naturaleza, una nueva perspectiva, salud y risas, o incluso tus hijos Por cierto, los niños son buenos modelos a seguir aquí.

Una glándula pineal activa está directamente conectada a la energía del corazón. Por lo tanto, intente, ya sea en la meditación o en la vida cotidiana, percibir y sentir sentimientos de alegría. Incluso si gran parte de este mundo no funciona como usted lo desea, no le hace un favor a usted ni a este mundo cuando atraviesa una vida llena de ira e tristeza. Porque no cambias nada y te fijas en un nivel de vibración bajo. Es mejor crear la realidad que quieres. Con tus vibraciones puedes crear la realidad que quieras.

Se suele decir que nuestros pensamientos crean realidad. Pero son nuestros sentimientos. Solo lo que puedes sentir es energía y determina y define tu mundo, tu estado de ánimo y tu actitud. Por lo tanto, nuestros sentimientos son una herramienta poderosa. Te guían hacia tu curación.

Así que vuelve a tus sentimientos. Son el impulso más fuerte y la expresión más poderosa de la vida.

Un pequeño ejercicio te ayudará a volver al estado de alegría:

- Siéntese en una estera de yoga o una silla y cierre los ojos.
- Recuerde un momento en su pasado en el que estaba completamente feliz y lleno de alegría o amor. Espere hasta que encuentre ese momento, incluso si puede estar muy lejos.
- Con cada respiración esa alegría respira en usted.

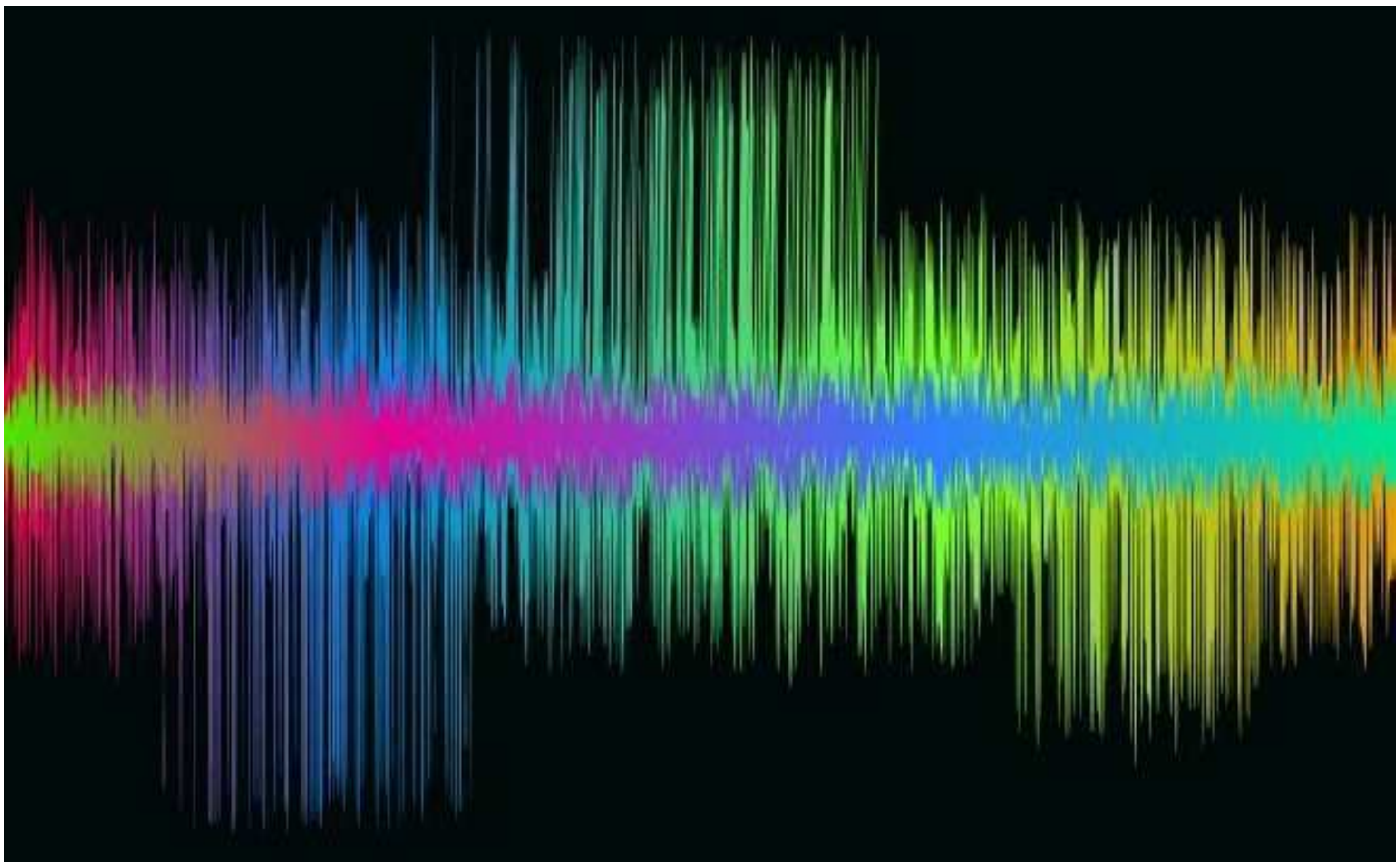
- Tome conciencia de que el pasado no existe. Solo existe el presente, ahora.
- Imagine llenar esa pequeña nube de luz que flota sobre usted con esa alegría. Con cada respiración se hace más y más grande. Al mismo tiempo, el estado de su alegría y amor aumenta.
- Visualice cómo envía la nube en un viaje a la Tierra que está mirando desde muy lejos. La envía a todos los animales y a la gente y, por lo tanto, a ti.

Repita este ejercicio una y otra vez para llevarlo a una vibración espiritual más alta y, por lo tanto, a un estado de alegría y amor. Si bien no siempre se puede evitar, reduzca sus relaciones con las cosas que lo hacen sufrir para que pueda lograr un buen equilibrio entre las cosas que se sienten bien para usted y las cosas que lo asustan o lo molestan.

6.2.3 SONIDO

" Si quieres descubrir los secretos del universo, piensa en términos de energía, frecuencia y vibración."

Nikola Tesla



Las frecuencias de la música y los sonidos tienen un efecto poderoso en nuestra conciencia. Los mantras también recuerdan el efecto del sonido en la mente y el cuerpo. Todos nosotros podemos incorporar conscientemente sus efectos en nuestras vidas y beneficiarnos de ellos. Son los enlaces de conexión entre las propiedades científicamente demostrables y las propiedades intencionalmente tangibles de la conciencia humana.

Cada parte del cuerpo, cada órgano, cada célula, cada

sistema de nuestro cuerpo vibra con ciertas frecuencias. La glándula pineal en sí tiene una frecuencia de 8 Hz.

Incluso los sonidos son vibraciones. A través de los sonidos podemos influir en nuestro cuerpo de forma curativa.

Aquí hay 3 diferentes sonidos de curación o patrones de sonido, todos los cuales son adecuados para activar la glándula pineal. El mayor beneficio que logras en conjunto con una meditación.

6.2.3.1 LATIDOS BINAURALES

Los latidos binaurales son un método acústico para influir en las ondas cerebrales a través del sistema neural. Estos son sonidos que surgen en el cerebro cuando se tocan simultáneamente dos frecuencias que son ligeramente diferentes. Esto se traduce en una diferencia de tonos, que también se llama latido. Sin embargo, esto solo ocurre cuando la diferencia de frecuencia es inferior a 30 Hz. Para mayores diferencias, la oreja notaría el tono torcido.

Los latidos binaurales se han investigado científicamente durante más de 100 años y no son un efecto placebo. Hasta ahora, no se han observado efectos secundarios a excepción de dolor de cabeza o el mareo a corto plazo. Se utilizan para la programación neurológica. Aquí, los hemisferios se sincronizan y se ponen en una estructura uniforme.

Los latidos binaurales se usan para una variedad de propósitos, entre ellos, aumentar la autoestima, la concentración, la creatividad, la capacidad de concentrarse y aprender, mejorar la visión, mejorar el sueño, mejorar el crecimiento del cabello, combatir las alergias y la depresión, el antienvejecimiento y más. También son adecuados para influir en la glándula pineal. Como ya se describió, esto vibra a una frecuencia de 8 Hz, y puede ser activada por sonidos binaurales.

6.2.3.2 SONIDOS SOLFEGGIO

Diferentes escalas han evolucionado alrededor del mundo. Normalmente, una escala comprende una octava y se repite al doble de la frecuencia. Hay escalas que contienen 5 o 12 tonos. En las iglesias gregorianas de la Edad Media, por otra parte, se utilizaba una escala que contenía seis notas, la llamada escala de seis notas. Estos sonidos se basan en las llamadas frecuencias de solfeo, que deberían tener un efecto particularmente beneficioso en los humanos.

Solfeggio proviene del italiano y deriva de los fonemas "Sol" y "Fa". Originalmente fue una práctica de canto practicada por el monje Guido de Arezzo en el siglo XI y utilizada para el entrenamiento vocal de los niños del monasterio para acelerar el entrenamiento. Por razones desconocidas hasta hoy, la Iglesia decidió en ese momento no usar la música con estas frecuencias en la adoración y reemplazarla con otras piezas de música.

El conocimiento de esta escala y frecuencias particulares no se ha transmitido durante mucho tiempo. Además, la iglesia ha negado a la gente el acceso a estas frecuencias particulares durante siglos. Solo se puede especular sobre las razones. Puede que no haya sido la intención de la Iglesia que las personas encontrasen la salvación y fuesen perfectamente felices. Así, solo en 1999, el conocimiento de los sonidos de Solfeo llegó a manos del investigador estadounidense Leonard G. Horowitz, y este lo hizo accesible a un público más amplio.

De particular importancia es la frecuencia de 528 Hz. También se llama "Mi" por el término italiano mira (milagro).

Aquí se presentan las frecuencias de sonido de la escala de seis tonos, que tienen un cierto efecto en la conciencia humana:

- La frecuencia 396 Hz ("UT" queant laxis = A resolver): esta frecuencia está destinada a disolver la culpa y la ansiedad.
- La frecuencia de 417 Hz ("Re sonars fibris = echo fibres") hace que los cambios sean más fáciles y mejora la expansión mental.
- Los científicos ahora usan la frecuencia de 528 Hz ("MI" ra gestorum = hechos milagrosos) para curar las cadenas de ADN defectuosas.
- La frecuencia de 639 Hz ("FA" muli tuorum = sus servidores) promueve las conexiones y la capacidad de relacionarse.
- La frecuencia de 741 Hz ("SOL" ve contaminante = la pérdida mundana) despierta la intuición.
- La frecuencia de 852 Hz ("LA" bii reatum = labios coloridos/con manchas) promueve el desarrollo espiritual.

Otras frecuencias importantes del Solfeggio son:

- La frecuencia de 174 Hz: para puesta a tierra y alivio del dolor.
- La frecuencia 285 Hz: para visualización y manifestación de pensamientos.
- La frecuencia de 939 Hz: esta frecuencia estimula la glándula pineal a través del llamado órgano de Corti. Esta es la interfaz entre las vibraciones acústicas y las señales nerviosas en el oído interno.

RESUMEN:

- Las frecuencias de solfeggio tienen un efecto curativo en los humanos.

- La frecuencia de 939 Hz estimula la glándula pineal
- El efecto de una meditación para abrir el tercer ojo puede ser amplificado por este sonido. [1]

---

[1] Una muestra de sonido de la conexión de la frecuencia de 939 Hz con los latidos binaurales se puede encontrar en YouTube en https://youtu.be/3h2mJnvRbZ8 "936Hz Activación de la glándula pineal Solfeo de la glándula Meditación con frecuencias binaurales”

6.2.3.3 COMPOSICIÓN DE SONIDO AUMEGA

El proyecto de sonido AUMEGA del biofísico alemán Dieter Broers ofrece un enfoque similar a los sonidos, basado en hallazgos científicamente fundamentados que están disponibles en forma de palabra, sonido y pulsación para el uso de los potenciales más altos del hombre.

"... Interactúan entre otras cosas en series de números primos en forma de pulsaciones polirrítmicas, acordes de grupo templados y puramente sintonizados con sonidos naturales y dan como resultado una estructura de sonido exógena, que ofrece a los ritmos propios del cuerpo un retorno a una conciencia holística. Durante esta interacción, pueden ocurrir fenómenos de resonancia, que pueden interpretarse como procesos de solución de patrones de condicionamiento acumulados ".

Los fundamentos científicos de la arquitectura del sonido fueron desarrollados por Dieter Broers. Las composiciones son del diseñador de sonido austriaco Thomas Chochola.

6.2.4 EJERCICIOS DE VIBRACIONES

En lugar de utilizar sonidos externos, también puedes crear vibraciones tú mismo. Aquí presento 3 ejercicios para estimular la glándula pineal de forma directa y relativamente rápida.

EJERCICIO 1

Mantenga sus oídos tapados con las manos, afine el tono "**nnnnnnnn**" y manténgalo así durante unos minutos, por supuesto, con bocanadas intermitentes. Luego, genere el sonido "**mmmmmm**" y luego "ngngng" durante unos minutos durante el mismo tiempo.

Este es un método muy simple de activación. Las vibraciones que generan estimulan y activan la glándula pineal.

EJERCICIO 2

Este ejercicio se puede dominar en poco tiempo.

- Abra su mandíbula ligeramente y coloque su lengua entre las mandíbulas superior e inferior de modo que los dientes descansen ligeramente sobre la lengua, de manera similar a la pronunciación del inglés "th".
- Inhale y llene sus pulmones con aire.
- Al exhalar, haga un tono en tono medio natural. Presione el aire a través de la boca ligeramente abierta mientras la lengua continúa relajándose entre la mandíbula superior e inferior. El aire se mueve muy rápido entre los dientes y la lengua. La lengua, la mandíbula y las mejillas comienzan a

vibrar.

- Al mismo tiempo, intente abrir la garganta en la parte posterior, para que no cree "The" sino "**Thooooo**". Puede tomar un poco de práctica hasta que vibre la lengua entre los dientes y al mismo tiempo se cree una O abierta en la parte posterior de la garganta. Esta vibración afecta directamente a la glándula pineal y la estimula y activa.
- Repita el ejercicio cinco veces seguidas. Luego repita este ejercicio de vibración en 3 días consecutivos. Debe haber 24 horas entre cada sesión de ejercicio.
- Luego tome un descanso de 10 a 14 días antes de comenzar con el Ejercicio 3 para permitir que la activación y estimulación del tercer ojo se ajusten lentamente.

Consejo: Si siente alguna presión o dolor en el centro de la cabeza durante el ejercicio, no se preocupe. Significa que su tercer ojo se despierta. También puede sentir una sensación de hormigueo o palpitante en la frente cuando se despierta. A veces puede intensificarse, como si un sonido desde el interior de tu cabeza parece venir. Nuevamente, esto es una señal positiva de que su tercer ojo está despertando.

EJERCICIO 3

- Respire profundamente por la nariz y contenga la respiración mientras cuenta hasta cinco y exhale lentamente. Repita esto 3 veces, para que se sienta bien relajado.
- Enfoque su concentración en tu tercer ojo en el centro del cerebro.
- Respire profundamente otra vez y deténgala el mayor tiempo posible.
- Ahora exhale lentamente mientras pronuncia la palabra

vibrante "May", como un **M-a-a-a-a-a-a-i**. Use un tono natural medio de nuevo al pronunciar la palabra.

- Siga con su concentración mientras exhala desde su tercer ojo en el centro de la cabeza hasta su chakra del vértice sobre el vértice a medida que completa el proceso de exhalación. La exhalación se debe hacer en un solo flujo.
- Repita este ejercicio 5 veces.

Consejo: El efecto de este ejercicio es muy agradable. Cuando se realiza correctamente, puede sentir un flujo de energía en el cuerpo, a veces con una sensación de ligereza. Algunas personas también sienten un cosquilleo en la cabeza. o una ligera presión en el área del chakra corona. Incluso los sentimientos eufóricos son comunes, un estado de felicidad que dura horas o incluso días.

6.2.5 MIRAR AL SOL (SUNGAZING)

El sol suministra energía a todas las células de nuestro cuerpo. Por ello, personas de todo el mundo están descubriendo el llamado „Sungazing“ y conectándose con el sol, la fuente directa que impulsa toda la vida.

El sungazing es un antiguo proceso de curación que se remonta a la antigua India hace más de 2000 años. Ayuda a mejorar el sueño, la energía, el alivio del dolor, la mejora de la cognición, el equilibrio hormonal, la mejora de la conciencia y la descalcificación y activación de la glándula pineal.

El sungazing también tiene el efecto de enriquecer el cuerpo con vitamina D y vitamina A. La vitamina A es importante para la salud de los ojos. Si practicas el Sungazing por un tiempo, también podrás ver mejor e incluso abstenerte de usar gafas.

Cuando se usa el Sungazing, una vez al día miras directamente al sol naciente o poniente. Los tiempos seguros están en la ventana de una hora después del amanecer o una hora antes del atardecer. Se ha comprobado científicamente que en estos momentos el nivel de radiación UV es más bajo y que nuestros ojos no están dañados.

Aproveche las horas exactas de amanecer y atardecer de su periódico local e Internet. Ambas horas del día son igualmente adecuadas.

La técnica en sí es bastante simple y puede ser realizada por cualquier persona. Sin embargo, no es tan fácil para las personas que viven en las grandes ciudades encontrar buenos lugares para la práctica de aserrado. Incluso en nuestras latitudes, donde a

menudo no podemos ver el sol y se esconde detrás de las nubes, es un poco más difícil.

Para limpiar la glándula pineal, el Sungazing se debe practicar durante nueve meses de la siguiente manera:

- Elija el amanecer o el atardecer según sus necesidades.
- Busque un lugar, si es posible, un lugar donde pueda pararse descalzo. Lo ideal sería el mar, en un lago, en una montaña o en un prado.
- Póngase de pie allí durante la primera hora del amanecer o durante la última hora del atardecer. Si es posible, esté descalzo para una mejor conexión a tierra.
- Mire directamente al sol durante solo cinco a diez segundos el primer día.
- Cierre los ojos y frote las palmas hasta que estén calientes.
- Coloque las palmas de las manos sobre los ojos cerrados y mire relajado la imagen posterior hasta que desaparezca.
- Disfrute del calor de sus palmas en los ojos y los músculos de los ojos y espere un momento para ver si la imagen posterior aparece nuevamente.
- Una vez que haya desaparecido por completo, retire las manos de los ojos, ábralas y mire a su alrededor con calma. No se vaya de inmediato, pero vea el mundo con una nueva imagen.
- Repita diariamente durante nueve meses y aumente la duración de cada día de sol entre cinco y diez segundos, hasta que haya alcanzado un máximo de 45 minutos. Si el sol está nublado, no agregue tiempo.
- Para mantener los resultados, camine descalzo después por

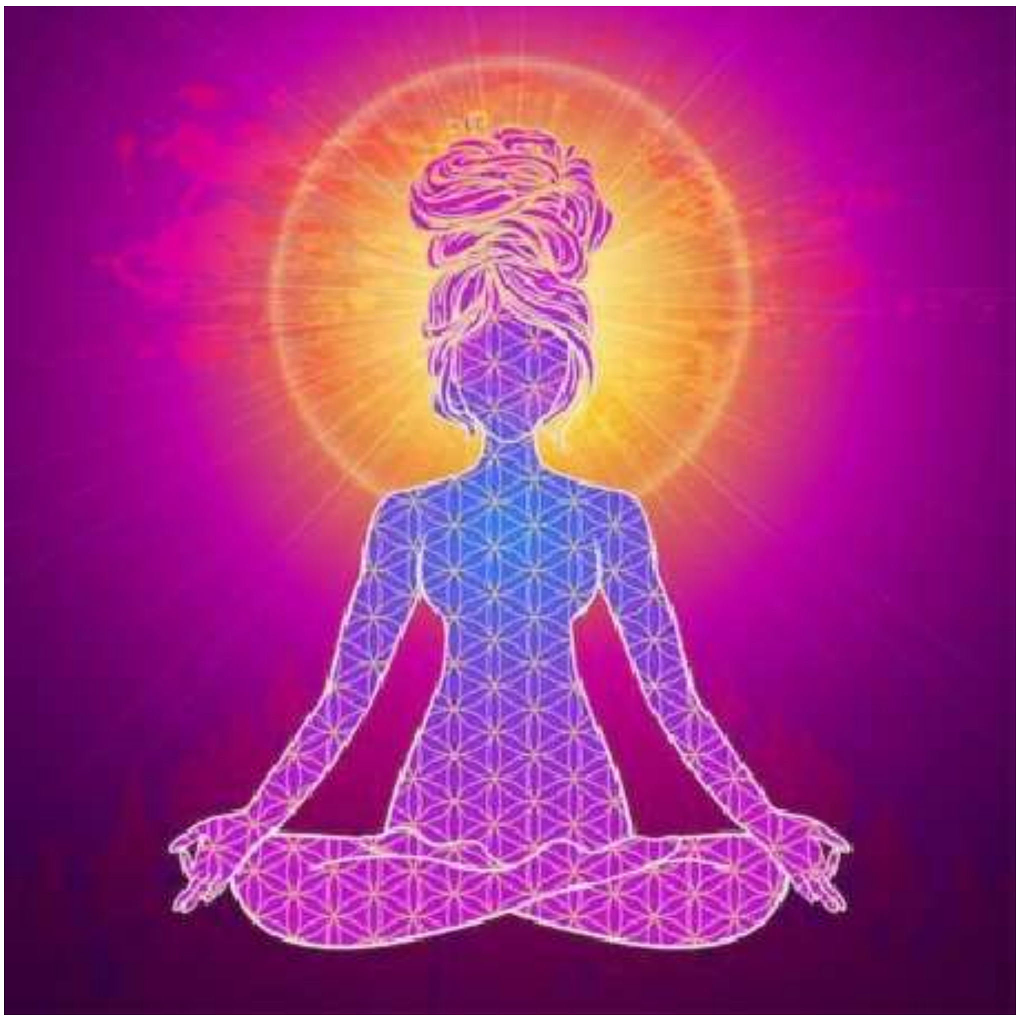
45 minutos diariamente sin mirar directamente al sol.

Si ha logrado 10 minutos de Sungazing después de 60 días, su vista mejora. Si ha llegado a 15 minutos después de 90 días, se encuentra en la mejor condición mental y siente paz mental en usted. Después de 6 meses de 30 minutos de Sungazing, estarás libre de dolencias físicas. Después de 9 meses con 45 minutos de Sungazing, tu cuerpo se habrá convertido en un tanque de almacenamiento solar. Tu cerebro está energizado.

Consejos:

- Incluso si no puedes hacerlo todos los días, hazlo siempre que puedas. Aplique el Sungazing por la mañana o por la noche, de forma regular o irregular.
- Aumente la duración lentamente para no dañar sus ojos; deben acostumbrarse lentamente a la luz solar directa.
- Si no puede llevar a cabo el ejercicio al amanecer o al atardecer, tomar el sol es una forma efectiva de recargar sus baterías a un nivel más ligero. El mejor momento para tomar el sol es cuando el índice UV es inferior a 2. Este suele ser el caso hasta 2 horas después del amanecer o antes del atardecer. En otras ocasiones, evite tomar el sol, excepto en los meses de invierno, cuando el índice UV permanece por debajo de 2 durante mucho tiempo. No use protector solar para permitir que su cuerpo transpire naturalmente de la piel cuando se expone al sol.
- En países con altos niveles de luz solar, el proceso completo demora de nueve a diez meses, y demora más en las regiones más frías. ¡Se paciente!

6.2.6 YOGA



El yoga trae paz en el cuerpo y en los pensamientos. A través del yoga, la energía se dirige a la mente, creando conciencia. Se ha comprobado que la práctica regular de yoga aumenta la producción de melatonina, lo que a su vez mejora su bienestar.

Swami Sannyasanada, de la Escuela de Medicina de la Universidad de Adelaide, ha podido demostrar que el ejercicio de respiración Nadi Shodana (alternancia) y Tratak (concentración en un objeto), ambas técnicas de yoga tántrico, tienen efectos dramáticos en la producción de melatonina. También son buenos para aumentar la concentración.

Ambos ejercicios se pueden combinar, primero el ejercicio de

respiración y luego Tratak. Tómate 20 minutos para esto.

El Tratak se muestra como el primer ejercicio preparatorio con una vela para entrenar tu concentración. Si ha practicado esto varias veces, puede concentrarse en su tercer ojo en lugar de en una vela.

Por supuesto, además de la práctica mental y espiritual, el yoga también tiene elementos físicos conocidos de varias posturas de yoga conocidas como asanas. Te muestro una pose de yoga, *Adho Mukha Svanasana*, que es ideal para la apertura del tercer ojo.

6.2.6.1 NADI SHODANA (RESPIRACIÓN NASAL ALTERNATIVA)

- Siéntese derecho sobre una colchoneta de yoga o una silla.
- Cierre los ojos y deje que el cuerpo descanse.
- Coloque su pulgar derecho en la fosa nasal derecha y bloquéela. Coloque los dedos índice y medio entre las cejas.
- Inhale lentamente por la fosa nasal izquierda. La respiración debe ser silenciosa y armoniosa.
- Ahora cierre la fosa nasal izquierda con el dedo anular, abra la fosa nasal derecha y exhale lentamente.
- Ahora inhale por la fosa nasal derecha. Luego ciérrela con el pulgar y exhale por la fosa nasal izquierda.
- Debe repetir este proceso cinco veces sin pausa.
- Si lo domina bien, pruebe una variante en la que aguanta la

respiración durante un rato después de cada inhalación.

- En el siguiente paso, la inhalación, la contención de la respiración y la exhalación se dividen en la proporción 1: 4: 2; por ejemplo, onhale durante 5 segundos, mantenga durante 20 segundos, exhale durante 10 segundos.
- Repita este ciclo cinco veces.

6.2.6.2 TRATAK CON UNA VELA

Se recomienda practicar Tratak antes de acostarse. Ayuda a relajarse y dormir profundamente, así como a fortalecer el sistema inmunológico.

- Siéntese derecho en una silla o en el suelo y coloque una vela al nivel de los ojos a una distancia de 30 a 40 cm de sus ojos.
- Cierre los ojos y experimente su propio cuerpo mirándose a usted mismo.
- Preste atención a su respiración.
- Si tiene un buen contacto con la respiración, abra los ojos y vea relajado la llama durante 5 a 10 minutos. Mire la parte superior, punto brillante en la mecha e intente no parpadear.
- Luego apague la llama, cierre los ojos y observe la impresión de la luz hasta que desaparezca y se esfume.

Al principio solo percibirás la llama. Entonces puedes comenzar a pensar en el resplandor del amor; que el amor es algo eterno y más que un gesto o un sentimiento; algo que conecta el universo. Que el amor y la existencia también se conectan en ti. Deje que sus pensamientos vaguen y trate de volverse uno con el universo que ya no está determinado por su ego. Desarrolle una sólida confianza básica de que tendrá éxito con los pensamientos correctos.

6.2.6.3 TRATAK PARA EL TERCER OJO

Si practicó Tratak con una vela varias veces, intente basar su próxima meditación Tratak en su tercer ojo en lugar de colocar una vela:

- Mantenga sus ojos cerrados y cuente lentamente desde 100 hacia atrás, número por número, mientras su atención se centra en su tercer ojo.
- Solo deje que pasen dos segundos entre cada número y el siguiente. Comience a contar silenciosamente en su cabeza: 100 - 99 - 98 - 97 - 96 - 95 .... hasta 1.
- Manténgase en posición vertical y relaje el cuerpo.
- Luego, mantenga su atención en su Tercer Ojo durante 10 a 15 minutos antes de concentrarse nuevamente en su entorno mientras mantiene los ojos cerrados.
- Luego, abra los ojos, inhale y exhale tres veces, y vuelva lentamente a la normalidad.

Puedes sentir tensión o calor alrededor del tercer ojo. Esto no proviene de ningún dolor de cabeza, ya que es completamente normal y no es motivo de preocupación. Te muestra que tu tercer ojo está comenzando a abrirse lentamente. Con el tiempo, el tercer ojo continuará abriéndose y pronto comenzarás a ver pensamientos, cosas como en los sueños.

Si logras detener el ruido en tu mente y ralentizas el mundo a tu alrededor como si estuvieras descansando, consigues meterte en la paz interior de la mente y obtienes un sentimiento de amor pacífico, sabiendo que haces una diferencia en tí mismo. Ahora conoces el mundo y el caos de una manera diferente y viendo

mucho más allá.

6.2.6.4 ADHO MUKHA SVANASANA

Adho Mukha Svanasana, el perro que mira hacia abajo, es una pose de yoga que también se prepara para la cabeza y fortalece muchas funciones del cerebro, como la memoria, la concentración, el pensamiento creativo, la claridad mental y el chakra de la frente.

Pero no te preocupes. No necesitas ponerte a ello ahora. Puedes entender la siguiente postura de yoga en lugar de prepararte para ello y luego, si quieres, hazla.

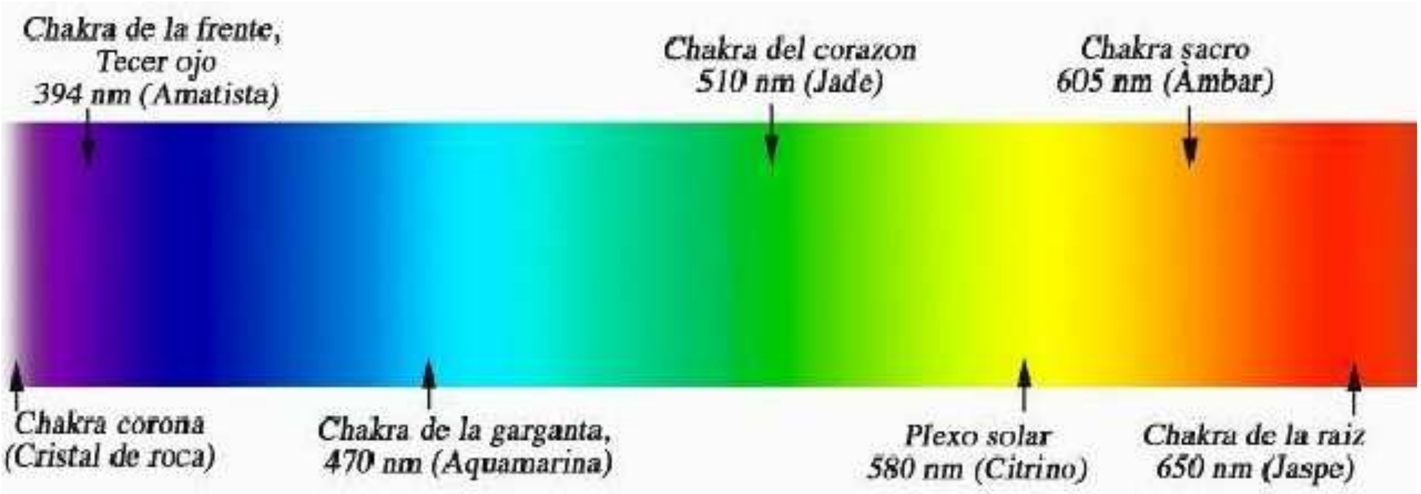
Esta postura a menudo se conoce como "El perro de yoga" y es uno de los ejercicios de yoga más populares. Además de sus efectos en el cerebro, este ejercicio energiza todo el cuerpo, es bueno para el dolor de espalda, contrarresta las tensiones y los dolores de cabeza y mejora la circulación sanguínea.

- Primero, agáchese con las manos y las rodillas sobre una esterilla de yoga (posición del perro). Las manos deben colocarse directamente debajo de los hombros, los codos estirados y las rodillas debajo de las caderas.
- Separe los dedos y empújelos en el tapete para que el peso se distribuya uniformemente sobre las palmas y los dedos.
- Exhale lentamente mientras se pone los dedos de los pies y las rodillas sobre el suelo. Las piernas están bloqueadas, las caderas suben y el trasero se mueve hacia atrás.
- Incluso si siente un fuerte estiramiento en los muslos y las pantorrillas, no debe subir los pies, sino dejarlos donde están.
- Para aumentar la tensión sobre el cuerpo, empuje suavemente con las manos para que los talones sigan bajando.
- Los brazos y los codos deben estar ligeramente hacia afuera.
- Los brazos y las orejas deben estar al mismo nivel.
- Relaje su cabeza, pero no la deje colgar, sino en línea con su espalda.
- Trate de mantener esta postura durante unos 3 minutos.
- Para abandonar la postura, exhale con calma, flexione las rodillas y lleve las manos a sus pies, levantándose lentamente.

Consejo: No te preocupes, es normal para los principiantes que el tendón de Aquiles esté algo rígido y los brazos, débiles. Con un poco de práctica, pronto lo dominarás. Es ventajoso si tienes un espejo cerca para controlar tu posición.

6.2.7 CRISTALES CURATIVOS

Cada piedra curativa tiene su propio color de aura, sus propias vibraciones y frecuencias de energía, que se transmiten a los humanos mediante la colocación de o sobre la piedra. Al colocar una piedra curativa en un chakra, la vibración del chakra se estimula y reactiva, resonando así en la piedra.



Los chakras tienen sus propias frecuencias de vibración. El color o longitud de onda del chakra de la frente corresponde a la de un violeta oscuro (394 nm). Para apoyar al tercer ojo en su

actividad, por lo tanto, se debe elegir una piedra de curación con un espectro de colores desde el azul oscuro hasta el púrpura oscuro. Los cristales adecuados para el chakra de la frente son la *azurita, la amatista, el lapislázuli, la sodalita y el zafiro*. Vibran en una frecuencia apropiada para el chakra de la frente. Para colocar el chakra de la corona, el asiento de la espiritualidad y la fusión de la mente y el alma, en una vibración óptima, especialmente el cristal de roca es adecuado. Su color es blanco, transparente con partes purpúreas claras.

Los chakras no están directamente en la piel del frente del cuerpo, sino que se ejecutan como un eje de energía a través del cuerpo. Por lo tanto, se puede colocar un cristal en la parte delantera y trasera del cuerpo físico. También puedes sostener un cristal en tu mano o usarlo alrededor de tu cuello. Sin embargo, cuanto más cerca esté el cristal del chakra, más intenso será su efecto. Las piedras curativas también son adecuadas durante la meditación para acelerar el proceso de limpieza espiritual.

6.2.8 ACEITES ESENCIALES

Los aceites esenciales se derivan de las plantas y representan la esencia o el alma de una planta. Apoyan el orden interno del cuerpo, la mente y el alma y promueven su interacción. Sus frecuencias de energía son similares a las de sus fuentes vegetales y operan dentro de diferentes niveles de ser.

A través de sus energías naturales, los aceites esenciales pueden fortalecer el poder del tercer ojo y llevar al sexto chakra al equilibrio deseado. Aportan mayor claridad, objetividad y sabiduría a la mente, para ver y percibir mejor las cosas que están sucediendo en un nivel superior de su existencia y para elevar el nivel espiritual.

Los aceites esenciales ayudan a eliminar los desequilibrios en

todos los niveles, ya sea en el nivel físico durante la descalcificación de la epífisis, en el nivel emocional mediante la eliminación de los temores, en el nivel mental, por ejemplo, en las dificultades de concentración o abstracción y sobre todo a nivel espiritual. Por ejemplo, en el nivel espiritual, los desequilibrios causan una incapacidad para discernir la verdad en sus profundidades, la obstinada ignorancia de la propia voz interior o la desconfianza de la propia intuición.

Los aceites esenciales se deben frotar en la frente al nivel del tercer ojo antes de una meditación o en una mezcla de aceite. Alternativamente, también se ofrecen dispensadores de fragancia.

Los siguientes aceites esenciales son los más adecuados para abrir el tercer ojo.

ACEITE DE PALO SANTO

Traducido literalmente, significa "madera sagrada". Este aceite se obtiene de un árbol silvestre que se encuentra principalmente en América del Sur. Este árbol se considera tradicionalmente místico y su uso se remonta a milenios de tradiciones nativas americanas. Se dice que tiene poderes curativos y una transformación de energías negativas a positivas. Su poder está asociado con la mejora del Tercer Ojo. Es usado por los chamanes para aumentar la percepción y para limpiar personas, animales y lugares. En sus tierras natales, el Palo Santo es una planta protectora utilizada en ceremonias de curación para evitar la energía negativa y abrir la mente a la visión.

El Palo Santo tiene un rico y dulce aroma con matices de coco. Mejora la conciencia espiritual y ayuda a limpiarse a sí mismo y entrar en una forma de oración interior. Es compatible con la capacidad de comprender áreas más sutiles.

Modo de empleo:

La aplicación de Palo Santo se realiza como aceite o recociendo palos de madera de Palo Santo:

Aceite de Palo Santo: Frote una gota en la frente antes de meditar.

Madera de Palo Santo: se puede comprar en forma de barras finas divididas. El aroma característico de la resina se desarrolla a medida que las varillas se queman. Para hacer esto, encienda un palo por el final y déjalo quemar hasta que emita un poco de brillo. Luego lo sacuda para apagar la llama y el humo recorrerá la habitación para limpiarla energéticamente. Posteriormente, la varilla se coloca sobre una cubierta refractaria hasta que se consuma.

ACEITE DE LAUREL

Una corona de laurel ya adornaba las cabezas de reyes y emperadores, quienes la llevaban como un signo de victoria y gloria. La perfección del gobernante debe transmitirse a través de la corona de laurel como modelo de su hombre pensante y actuante y convertirlo en una figura popular.

En Grecia, el laurel realmente se usó para aumentar la capacidad de comunicarse con Dios y para comprender las profecías y los oráculos, y además significa "respuesta". El laurel también se llamaba "Mantikos": clarividencia y es uno de los ingredientes del incienso de la mezcla de oráculo de Pythia, el vidente de Delfos.

El aceite de laurel aumenta la conciencia y la percepción de la clarividencia y la clariaudiencia y puede desencadenar sueños verdaderos en personas sutiles.

Tiene la capacidad para sincronizar la parte cerebral izquierda con el cerebro derecho, conectando el pensamiento con la mente creativa y aumentando la visión holística de las cosas. Promueve la percepción y los sueños.

Modo de empleo:

- Mezcle 1 - 2 gotas de aceite de laurel con 10 ml de aceite de almendra, aplíquelo en la punta del dedo y frótela en la frente al nivel del tercer ojo.
- Mezcla de fragancia para un dispensador de fragancia: mezcle una gota de aceite de laurel, aceite de semilla de cilantro, aceite de neroli y aceite de cedro y colóquelas en el dispensador.

ACEITE DE SEMILLA DE ZANAHORIA

El aceite de semilla de zanahoria es mental y espiritualmente estimulante. Proviene de una planta llamada Daucus carota, una planta de la familia de las umbelíferas.

El aceite de semilla de zanahoria crea una armonía entre los reinos físicos y espirituales. Trae luz y poder a la mente y al alma y, por lo tanto, es ideal para el despertar espiritual y la iluminación. Al mismo tiempo, ayuda contra los sentimientos negativos como el estrés, la ira y la ira. Es compatible con una vida del alma equilibrada y ayuda a encontrar el propio centro. El agradable aroma a zanahoria inspira los sentidos, da más claridad a los pensamientos y contrarresta los temores y la confusión.

Modo de empleo:

- Frote aceite de semilla de zanahoria en su frente antes de meditar.
- Dispensador de fragancia: mezcle el aceite de semilla de zanahoria con lavanda y aceite de toronja y colóquelo en un dispensador de fragancia.

ACEITE DE JASMÍN

El aceite de jazmín es una fragancia tan conmovedora que afecta al alma, inspira la imaginación y el estado de ánimo, alivia la tensión, elimina los temores, mejora la alegría de vivir y la sensualidad, fortalece la autoconfianza, mejora la visión positiva de las cosas, crea una conexión con el alma que mejora la intuición, estimula todos los sentidos y brinda la capacidad de conectarse con todo el universo.

Nota: Use solo aceite esencial genuino y no la fragancia sintética. Si tiene aceite de jazmín real, se dará cuenta del precio, porque el aceite de jazmín real es muy caro. El aceite sintético huele a jazmín, pero no tiene efecto alguno.

Modo de empleo:

Frote con un máximo de una gota de aceite de jazmín en la frente al nivel del tercer ojo.

ACEITE DE MELISA

El aceite de melisa es considerado uno de los mejores aceites esenciales en aromaterapia. Su fresca fragancia cítrica es un excelente antidepresivo. El aceite de melisa tiene un efecto de armonización y equilibrio en el sistema nervioso y trae el cuerpo, el alma y el espíritu en armonía.

El aceite de melisa ayuda a abrir el chakra del corazón y abre el corazón para que haya más felicidad y alegría de vivir. Estimula la producción de serotonina y también la actividad de la glándula pineal. Esto hace que las cosas que no son comunes sean más fáciles de entender. El aceite de melisa aumenta la intuición, le da acceso a vibraciones más altas y le permite conectarse a reinos más altos al lograr una comprensión espiritual ampliada.

Modo de empleo:

- Aplicar unas gotas sobre la frente o el pecho.
- En el dispensador de fragancias: Combine el aceite de melisa con aceites leñosos y aceites herbales.

ACEITE DE MANZANILLA

El aceite de manzanilla tiene un efecto calmante sobre el sistema nervioso, elimina los temores y las inseguridades internas y devuelve las energías a un río.

Ayuda a reconocer las influencias e impulsos del ego para comprender quién es realmente uno. Abre el tercer ojo y lleva a una mayor estima. Te hace entender que eres mucho más de lo que se manifiesta física y emocionalmente y que brilla hacia afuera.

Tu comprensión de las cosas se lleva a un nivel superior, por lo que comienzas a mirar tu comportamiento impulsado por el ego desde una perspectiva objetiva, como un observador neutral desde el exterior. Ayuda a capturar verdades espirituales. Esto a su vez ayuda a abrir su tercer ojo.

Modo de empleo:

La aplicación de la manzanilla es versátil. Puedes aplicar aceite de manzanilla directamente en la frente, mezclarlo con aceites leñosos o aceites de hierbas en un nebulizador de fragancia, utilizarlo para masajes o agregarlo a un baño caliente.

ESENCIA DE ROSA

El género de la familia de las rosas cuenta con varios cientos de especies de rosas, que crecen principalmente en los climas templados. Dado que el aceite de rosa real es uno de los aceites más caros del mundo, es recomendable evitar la esencia de rosa. Es más débil que el aceite de rosa, pero mucho más fuerte que el agua de rosa.

La esencia de rosa tiene un efecto calmante, relajante y armonizador, da una sensación de bienestar, equilibra el flujo de energía, estimula la mente y mejora la intuición. A través de sus altas vibraciones, esta esencia impregna el cuerpo físico y sutil, que se alinea armoniosamente con el amor, la compasión, la vida y el poder mental, la claridad y la creatividad, y se equilibra.

Las esencias de rosa ayudan con los procesos de crecimiento espiritual y brindan una conexión especial con los seres angelicales que aman esta fragancia.

Modo de empleo:

En un rociador de fragancia, puedes mezclar esencias de rosa con casi cualquier aceite esencial.

ACEITE DE SALVIA DE MOSCATEL

El aceite de salvia de moscatel (Salvia sclarea), también llamada nuez moscada, es una hierba aromática con una fragancia picante. Es eficaz contra el estrés y la ansiedad, aumenta la creatividad, es eufórico e inspirador, anima la mente, estimula la imaginación y es un antidepresivo altamente eficaz, ya que tiene un efecto positivo en el estado de ánimo.

El aceite de salvia de moscatel también se usa para dolores de cabeza y migrañas, autismo, epilepsia y convulsiones. Sus propiedades antiespasmódicas también liberan calambres en el cerebro y llevan al cerebro a un estado de calma y estabilidad. Este estado de reposo es necesario para exploraciones e intuiciones superiores. Aquellos que con frecuencia sufren de migrañas y dolores de cabeza y desean abrir su tercer ojo, deben usar este aceite esencial especialmente bueno para sus necesidades.

RESUMEN:

A través de sus energías naturales, los aceites esenciales pueden fortalecer el poder del tercer ojo y llevar al sexto chakra al equilibrio deseado. El efecto se produce en los cuatro niveles: físico, emocional, mental y espiritual.

Los aceites esenciales se frotan mejor en la frente al nivel del tercer ojo antes de una meditación o en una mezcla de aceite. Alternativamente, también se ofrecen dispensadores de fragancia.

Se recomiendan los siguientes aceites esenciales:

- Aceite de palo santo

- Aceite de laurel
- Aceite de jazmín
- Ade bálsamo de melisa

- Aceite de manzanilla

- Esencia de rosa

- Aceite de salvia de moscatel

7. ¿CÓMO EVITAR LAS CALCIFICACIONES?

Este tema no es fácil, especialmente si no estás viviendo en el bosque en una cabaña de madera sin recepción Wi-Fi. Es casi imposible en nuestro mundo "civilizado" actual no estar expuesto al estrés constante, ya sea a través de la contaminación electromagnética, a través de la nutrición, e incluso nuestra vida cotidiana y nuestra vida laboral.

Pero incluso si no puede evitar todas las cargas, hay mucho que puede hacer, incluso si no sucede de la noche a la mañana.

Aquí hay algunas sugerencias:

- Evite el fluoruro en el tabaco, el alcohol, la leche, el azúcar, los productos terminados y la carne. Reduzca su dieta a básica para no acidificar su cuerpo.
- Medite regularmente. Meditar media hora antes de dormir es especialmente recomendable. Apoye la meditación con uno de los métodos presentados, tales como sonidos, piedras curativas o aceites esenciales.
- Evite el estrés y los pensamientos sombríos.
- Limpie la glándula pineal de los fluoruros con la combinación de números que se muestra. Apoye esta limpieza con, por ejemplo, microalgas como las algas AFA o Chlorella.
- Si tiene la oportunidad, practique Sungazing.
- Beba regularmente agua de manantial para eliminar rápidamente las toxinas.

- Siga indujéndose en un estado de alegría.
- Imagine conscientemente e imagine su propio paraíso personal como cree que debería verse en este mundo y como si ya hubiera ocurrido. De la física cuántica sabemos: los pensamientos o sentimientos crean la realidad.
- Siga actividades creativas como pintura, música, fotografía y similares.
- Minimice ts exposición diaria a la radiación. Mantenga su casa libre de Wi-Fi, teléfonos celulares y dispositivos electrónicos y apague los enrutadores, los teléfonos DECT y los enchufes múltiples durante la noche.

Consejo: El ingeniero y sanador de sonido británico Simon Fox desarrolló hace años un dispositivo para fortalecer el biocampo o el sistema de defensa EMF del cuerpo y aumentar su inmunidad a la radiación de Wifi. Como resultado, uno es mejor inmune a la contaminación electromagnética de varias fuentes, independientemente de si es generado por teléfonos móviles, teléfonos DECT, por la carga de alta frecuencia en la red eléctrica o Bluetooth. Es distribuido por su empresa Calmspacepro. La empresa alemana Vivobase toma un camino similar, cuyos dispositivos también se basan en la activación del escudo protector natural.

- Acuéstese a las 10 pm como muy tarde para que la glándula pineal pueda producir melatonina.
- Antes de vacunarse de nuevo, haga que le entreguen el prospecto con los ingredientes respectivos de antemano. El mercurio no debe ser incluido.
- No sostenga su teléfono inteligente directamente sobre su cabeza. Incluso la empresa Nokia recomienda una distancia de al menos un metro. Use un manos libres o un auricular

"saludable" que no dirija el electrosmog desde el teléfono directamente al oído.

Consejo: Recomiendo los auriculares Airtube. No son más caros que los auriculares Bluetooth estándar, pero reducen la radiación de RF hasta en un 99%. Funcionan con iPhones, Samsung Galaxy y otros teléfonos inteligentes. Más información se puede encontrar en internet.

8. ¿QUÉ PASA CUANDO DESPIERTAS?

A través del chakra de la frente o del tercer ojo, tenemos acceso al llamado conocimiento Akasha ('Akasha', sánscrito, que significa espacio o éter), un conocimiento que abarca todo lo que alguna vez existió. Permite el acceso al universo.

Cuando su glándula pineal está limpia y activada, su ser espiritual también despierta. También significa entrar en un sentimiento de amor, un sentido de conciencia y la pasión de la compasión y la compasión.

Entenderás la verdad, entenderás que todas las personas en este universo están formadas por uno y que todos somos una parte, un ser de la misma familia. A medida que se disuelva la división, desterrarás de tu vida la negatividad espiritual y visionaria.

Concretamente, esto significa a nivel espiritual

- Que tu percepción se agudiza y empiezas a mirar "fuera de la caja". Si estás con personas, permaneces sin condenarlas ni condenarlas. Ves las cosas por lo que son, directas y sin adulterar, sin interpretarlas con razón. Simplemente permite que las cosas sean como son sin juicio y tiene una sensación de conexión con todo. En el momento en que sucede, sabes que está sucediendo.
- Reconoces las interacciones desde el exterior, como si las estuvieras mirando desde lejos. Esto da como resultado una cierta visión de futuro, que también se conoce como clarividencia o sensación de luz.

- Tienes la sensación de estar protegido y sientes que estás incrustado en un evento cósmico mayor.
- Vives más aquí y ahora, en lugar de dentro de un patrón de tiempo impuesto por ti mismo. Esto agudizará su conciencia y atención.
- Te das cuenta de lo importante que eres y de todos tus pensamientos, sentimientos y acciones, ya que sientes tu propio efecto en todo.
- La señal más obvia al abrir el tercer ojo es a medida que aumentan su previsión y su intuición. La intuición es la capacidad para que usted sepa que algo podría suceder incluso antes de que suceda. Instintivamente sabes si algo está bien o mal sin que tu mente lógica juzgue la situación. Observa que se ha agregado otra instancia, la instancia de reconocimiento que te permite ver y juzgar la situación como si fuera desde afuera. Este sentimiento se hará más fuerte con el tiempo y se convertirá en un proceso de guía en su vida diaria. Comenzarás a sentir intuitivamente las señales de advertencia y sabrás cuál debe ser tu próxima acción. También reconoces manipulaciones y mensajes subliminales.
- También en el nivel mental, notarás cambios tales como sentimientos espontáneos de felicidad y euforia, una memoria superior, más alegría en la vida, disminución de la depresión, mayor creatividad e imaginación y una mejor concentración.

EPÍLOGO

La glándula pineal es uno de los órganos más importantes del cuerpo humano. Es nuestro órgano del alma, la puerta de entrada a nuestra libertad. Además de su importante papel en la producción de melatonina, que ha demostrado tener un efecto altamente beneficioso en el proceso de envejecimiento ("hormona de sub-mortalidad"), es responsable de las capacidades de 4ª dimensión a través de la producción de DMT, el neurotransmisor de nuestro propio cuerpo. Esto incluye todas las formas de mejora de la conciencia, como la clarividencia, el sentimiento de luz, la clariaudiencia, la telepatía, las intuiciones superiores y mucho más. Solo estas dos sustancias proporcionan la base para el desarrollo de una conciencia superior.

El problema que tienen muchas personas es que su glándula pineal no está trabajando activamente porque está calcificada o bloqueada. Esto es causado por alimentos que acortan la vida que envenenan el órgano, por envenenamiento cerebral por fluoruros, pesticidas y mercurio, por efectos de medios de manipulación, y por electrosmog con campos que giran exactamente en la dirección opuesta a nuestros campos naturales y nos enferman.

También debido al estrés diario y los temores (de supervivencia), la mayoría de las personas se encuentran en áreas de baja vibración, es decir, en los chakras inferiores, que tienen que ver con la supervivencia, la sexualidad, la comida y el ego, para los que tengan poco tiempo, ocio e interés en tratar con su desarrollo espiritual.

Sin una glándula pineal purificada y activada, sin embargo, las habilidades mediales no se pueden despertar. Solo cuando

está intacto y libre de obstrucciones y liberado de todas estas cosas puede hacer cosas maravillosas y abrir el tercer ojo.

Así que tienes que hacer algo tú mismo y debes estar activo. Ya no pongas tu poder en manos de otros poderes, quienquiera que sea. Eres mucho más fuerte y más poderoso de lo que piensas.

En este libro, te he mostrado una variedad de formas de limpiar tu glándula pineal y cómo evitar la calcificación en el futuro. Uno de los métodos más efectivos es sobre la mente. Nuestra mente está por encima de la materia, por lo que la meditación es tan esencial para progresar realmente y encontrar tu alma divina que eres.

¡Te deseo buena suerte y mucho éxito en tu camino!

Si te ha gustado el libro, por favor escribe una reseña.

https://www.amazon.com/dp/B07JH2X5BG/

Si no le gustó el libro o si tiene sugerencias para mejorar, envíeme un correo electrónico.

Muchas gracias!

Anna Mai

MATERIAL FOTOGRÁFICO

https://www.bigstockphoto.com Copyright:

- Peter Hermes Furian, Stockfoto-ID: 128843801, Chakras - german names
- Nikki Zalewski, Stockfoto-ID: 149581028, Crystal ball surrounded by healing crystals
- tomozina, Stockfoto-ID: 181209445, Neon sound line. Vector illustration.
- deosum, Stockfoto-ID: 83641898, Illustration of human aura
- udaix, Stockfoto-ID: 168855311, Median Section of Human Brain Anatomical structure
- fizkes, Stockfoto-ID: 85838699, Vishnu Mudra for hatha yoga
- fizkes, Stockfoto-ID: 85430927, Sporty girl on white background stretching in downward-facing dog yoga
- Yellowj, Stockfoto-ID: 12513959, yoga woman on green grass
- Maridav, Stockfoto-ID: 86028956, Zen yoga woman doing meditation
- Maridav, Stockfoto-ID: 155300765, Happy woman feeling free with open arms in sunshine at beach sunset.
- An Vino, Stockfoto-ID: 127802543, Yoga is a set of different spiritual, mental physical practices beautiful card
- Swill Klitch, Stockfoto-ID: 128491493, Retro wave shiny head silhouette over neon landscape

EDICIÓN

Anna Mai (Autora y editora)
c/o Papyrus Autoren-Club
Pettenkoferstr. 16-18
10247 Berlin
Alemania
annamai@ereadmedia.com
Copyright© Anna Mai
Todos los derechos reservados